Alzheimer: cómo se extiende

Más pasatiempos

Selecciones

READER'S DIGEST

La vida

SOLUCIONES A PROBLEMAS COTIDIANOS

Cómo: aprender a decir no, ser más productivo, evitar meter la pata o curar el hipo... y más

EL POLVORÍN PARISINO

CROACIA, UNA FORMA DE VIDA

MAYO 2012 3,85 EUROS

www.selecciones.es



SUBIDA POR LAY





SUBIDA POR LAY



www.selecciones.es



Carta de la directora

El pasado otoño, la veterana periodista y escritora de Reader´s Digest Anita Bartholomew empezó a trabajar en un amplio reportaje sobre el Alzheimer, una enfermedad que se estima afecta a 18 millones de personas en todo el mundo; cifra que podría llegar a ser casi el doble en 2025 con 34 millones de personas afectadas.

Bartholomew se encontraba trabajando en el reportaje cuando el pasado 1 de febrero, *The New York Times* publicó un avance en las investigaciones realizado por científicos de la Universidad de Columbia, en Nueva York, y de la Universidad de Ciencia y Tecnología en Trondheim, Noruega, que confirmaba y ampliaba investigaciones previas referentes a la expansión de la enfermedad del Alzheimer debido a anomalías en una proteína llamada tau.

Nuevos e importantes avances confirman cómo se expande el Alzheimer

Unas horas después del anuncio, nuestra escritora había concertado una entrevista con Karen Duff, doctora y catedrática de Patología y Biología Celular en la Universidad de Columbia. "El nombre de Reader´s Digest me facilitó un rápido acceso", dice Bartholomew.

Después, nuestra escritora contactó con un alto experto en Alzheimer de Reino Unido para confirmar la relevancia de este descubrimiento. Luego dio un paso más en el reportaje y localizó a otros expertos e investigadores, quienes de nuevo se mostraron encantados de hablar para Reader´s Digest sobre los medicamentos que se están desarrollando para atacar las anomalías en dicha proteína. Hemos hecho un esfuerzo para nuestros lectores y hemos preparado esta información que, debido a la escasez de tiempo, no ha sido divulgada en ninguna otra revista del consumidor.

Para leer lo último sobre el Alzheimer, vete a la página 44 "La enfermedad que nos roba nuestra identidad".



natalia.alonso@rd.com





MAYO 2012

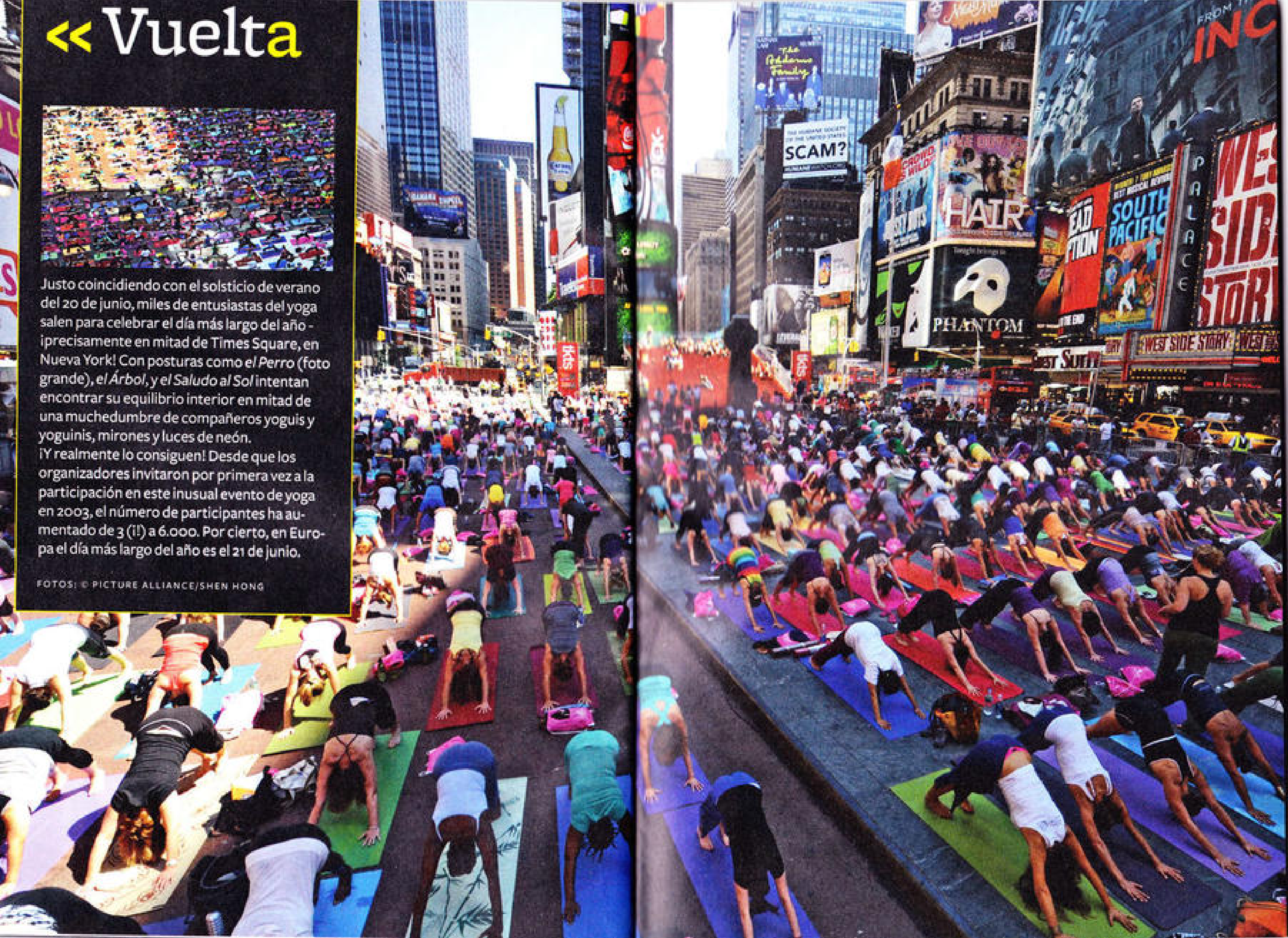
ARTÍCULOS

SECCIONES




Frente
LA VIDA EN DOS IMÁGENES

« Vuelta



Justo coincidiendo con el solsticio de verano del 20 de junio, miles de entusiastas del yoga salen para celebrar el día más largo del año - ¡precisamente en mitad de Times Square, en Nueva York! Con posturas como *el Perro* (foto grande), *el Árbol*, y *el Saludo al Sol* intentan encontrar su equilibrio interior en mitad de una muchedumbre de compañeros yoguis y yoguinis, mirones y luces de neón.
¡Y realmente lo consiguen! Desde que los organizadores invitaron por primera vez a la participación en este inusual evento de yoga en 2003, el número de participantes ha aumentado de 3 (¡!) a 6.000. Por cierto, en Europa el día más largo del año es el 21 de junio.

FOTOS: © PICTURE ALLIANCE/SHEN HONG



Directora Editorial Natalia Alonso Verdeal
Arte Mario Alonso Urbiztondo

Coordinación Editorial Mónica Carrillo
Diseño Areli García, Priscila Rodríguez
Redacción Mario Sandoval
Directora Editorial de Revistas Genevieve Marie Marlin

Dpto. de Publicidad Maria Diniz, directora
Roger Aguadé
NAT de Servicios Editoriales

Atención al Cliente Carla Garrido

Reader´s Digest Selecciones, SA C/ Azalea, 1 - Miniparc I, Edificio F
El Soto de la Moraleja - 28109 Alcobendas (Madrid)
Consejero Delegado Luis Rebelo

The Reader's Digest Association, Inc.

Presidente y Director Ejecutivo Robert E. Guth
Presidenta, Internacional Dawn M. Zier
Editora Internacional Peggy Northrop

Cómo contactar

Servicio de Atención al Cliente
Teléfono 902 142 241
Fax 91 302 02 23
E-mail clientes@selecciones.es
Por Correo Servicio Clientes Selecciones RD
Apartado de Correos 61280 - 28080 Madrid

Suscripción anual 50,15 € (con gastos de envío) **Europa** 58 € **Resto del mundo** 67 €.
E-mail Ya sea para comunicarnos su cambio de domicilio, suscribirse a Selecciones o encargar alguno de nuestros productos, estamos siempre a su disposición.

Cartas de los lectores
Online www.selecciones.es
E-mail natalia.alonso@rd.com
Fax 91 302 02 23
Por Correo Editorial Selecciones
Apartado de Correos 50768 - 28080 Madrid

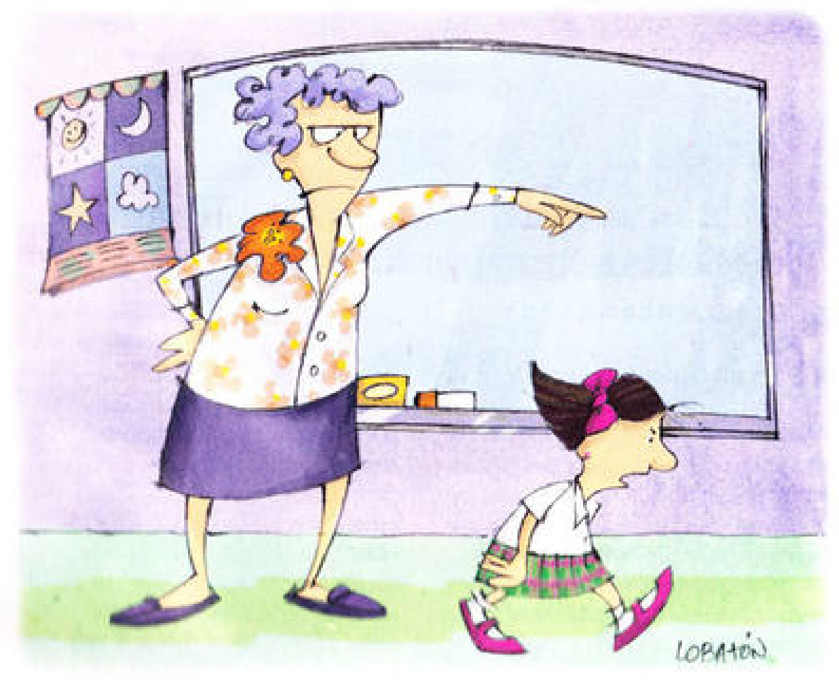
Publicidad
Teléfono 93 426 30 20
Fax 93 425 35 06
E-mail nataguade@yahoo.es

Distribuidor Logista
Impresión RR Donnelley
Impreso en UE Depósito Legal: M-724-1958.

*Precio de venta al público 3,85 euros



Niños



"Está bien, voy a ver a la directora, ¡pero se las verá con mi madre si esto afecta mi entrada a la universidad!"

En cierta ocasión, cuando mi hija Rebecca tenía seis años, estaba leyendo muy atenta un libro sobre dinosaurios. Tras hojearlo durante un rato, se acercó y me dijo:

—Oye, mami, ¡esta señora sí que ha descubierto muchos dinosaurios!

Intrigada, le pregunté:

—¿Qué señora?

—Una que se llama Alberta Canadá —respondió con seguridad.

Ivonne Yeo

A mi hijo Shaun, de cuatro años, le dio una leve infección en las vías respiratorias. Al día siguiente entró temprano en mi habitación, con la esperanza —supuse yo— de poder librarse de ir al colegio.

—Papi, ¿aún tengo fiebre? —dijo.

Tras tomarle la temperatura, sonriendo contesté:

—No, Shaun, ya no tienes fiebre.

Entonces me preguntó:

—¿Y ya no me duele la garganta?

Adam Bruce, Estados Unidos

Todos ganan

Una empresaria sueca ayuda a las mujeres inmigrantes a encontrar su primer trabajo

THERESIA BERNHARDT

Es rubia, tiene una gran sonrisa y unos ojos azules que brillan de manera especial. Su agradable voz es suave y amistosa y sus gestos pausados. Si no supiera nada más, Sofía Appelgren, de 29 años, podría encasillarse en el prototipo de mujer sueca, pero sus logros hablan por sí mismos. Esta joven decidida se las ha arreglado para conseguir un éxito abrumador con un negocio que ayuda a las mujeres inmigrantes a introducirse en el mercado laboral sueco.

En Suecia, el número de inmigrantes está aumentando rápidamente. Según la Oficina Central de Estadística (SCB), de 2008 a 2010 llegaron unos 300.000 inmigrantes. Se estima que en 2015, alrededor del 27% del mercado laboral sueco será extranjero. Sin embargo, solo el 36% de las mujeres africanas y el 42% de las mujeres asiáticas de entre 16 y 64 años están empleadas, en comparación con el 74% de las mujeres suecas y el 65% de las de otros países nórdicos.

Es evidente que las barreras lingüísticas y culturales relacionadas con el trabajo pueden ser una dificultad importante para las mujeres inmigrantes. Aquí es donde aparece Sofía Appelgren. Hace cuatros años, fundó una empresa para ayudarlas: Mitt Liv ("Mi vida"), que ha sido una cuerda de salvación para jóvenes africanas, asiáticas y de otras regiones. Mitt Liv inscribe a las mujeres de entre 18 y 29 años en un programa gratuito de un año para que conozcan el mercado laboral sueco, aprendan a hacer contactos, a ganar referencias, a desarrollar técnicas de presentación y a hacer prácticas de entrevistas de trabajo.

Mitt Liv pone en contacto a las mujeres con mentores cuidadosamente seleccionados de empresas asociadas interesadas en aumentar la diversidad de su mano de obra.

Mitt Liv no recibe fondos públicos; la organización genera sus propios ingresos ofreciendo al sector privado programas hechos a medida. Ofrece formación acerca del modo en que difieren las culturas de trabajo de las



FOTOGRAFÍA NIKLAS BERNSTONE

inmigrantes y cómo dichas diferencias pueden beneficiar a las empresas; las ayuda a encontrar personas cualificadas que están buscando empleo y las asesora para integrar a las nuevas contratadas entre su mano de obra.

Según Appelgren "como nuestros socios son muy conscientes de que la integración consiste en encontrar un punto medio entre ambas culturas, podemos contribuir a una sociedad en la que las diferencias y la diversidad sean un activo por descontado".

Actualmente, Mitt Liv cuenta con 21 empresas asociadas y tiene a 120 aprendizas de 28 países que hablan 40 idiomas distintos. "Solemos hablar de las inmigrantes como si fueran todas iguales, pero son todas distintas", afirma. Las aprendizas tienen experiencias y antecedentes distintos: "Hay de todo, desde mujeres analfabetas a otras que tienen dos o tres licenciaturas", afirma Appelgren.

¿Su motivación? "Me gusta implicarme", cuenta en su oficia. Una de las paredes está cubierta de fotografías de mujeres de todos los rincones del planeta, y todas ellas se han visto forzadas, por distintos motivos, a abandonar su país y empezar una nueva vida en Suecia. "Creo que en la vida hay que tratar a las personas de la forma que nos gusta que nos traten a nosotros", afirma.

"Creo que la vida consiste en tratar a los demás como quieres ser tratado", asegura.

Appelgren fue la comidilla de todo el país en 2006. Después de abrir un bar de ensaladas en Gotemburgo, se negó a firmar un convenio colectivo voluntario con el sindicato de empleados de hoteles y restaurantes. Aunque ninguno de sus empleados estaba interesado en unirse al sindicato, (de hecho, habían hecho un trato mejor del que les podía ofrecer el sindicato) éste les declaró el *boicot*. Unos treinta piquetes patrullaban diariamente las calles, a las puertas del restaurante y Sofía y su familia recibieron amenazas y fueron acosados. Cuatro meses después, desistió y vendió el negocio.

"Fue una época tremendamente difícil, pero surgieron muchas cosas positivas", afirma. "Me hice famosa con aquella experiencia y decidí usar esa fama para ayudar a otras personas". Durante muchos años se había estado preguntando cómo sería la vida de los jóvenes inmigrantes en Suecia: qué es lo que echaban de menos y qué trato recibían. En la universidad, había escrito ensayos sobre el tema y aprendió que su necesidad fundamental era tener una red de contactos.

Decidió crear una situación en la que tanto las inmigrantes como las empresas salieran ganando. Appelgren recuerda: "El Ayuntamiento de Gotemburgo me dio los nombres de cinco empresas a las que simplemente llamé y pregunté: Vamos a proporcionar a las jóvenes extranjeras las herramientas necesarias para que puedan introducirse en el mercado laboral sueco, ¿le interesa participar?"

La primera dijo sí y eso fue la llave para las otras cuatro. Las cinco primeras empresas asociadas pagaron una cuota de 50.000 coronas suecas (unos 5.600 euros) cada una. Appelgren reclutó a 20 aprendizas y a 20 mentores.

Actualmente, Mitt Liv cuenta con un director general y tres empleados y oficinas en Gotemburgo y Estocolmo. En 2010, la empresa facturó más de 2 millones de coronas suecas (unos 225.000 euros). Hasta la fecha, 360 mujeres y mentores han participado en el programa gratuito. La demanda entre las inmigrantes es enorme, afirma. A partir de este otoño, empezará a reclutar también a hombres. Generalmente, recluta a las aprendizas en las escuelas y universidades y también mediante el boca a boca.

Rangeen Namik llegó a Suecia procedente de Kurdistán hace ocho años. Finalizará su formación en Mitt Liv en junio. Al mismo tiempo, Rangeen, licenciada en derecho por una universidad kurda, está estudiando en la facultad de Economía de Gotemburgo.

"El programa es único", afirma Namik. "Aprendes unas técnicas que son obvias para un sueco que busca trabajo, pero que no siempre los son para alguien procedente de una cultura y unos antecedentes diferentes".

El año pasado, Sofía Appelgren recibió el premio anual de la Cámara de Comercio Occidental de Suecia por su visión de la diversidad y su interés por las personas y las ideas y fue aceptada como miembro de la Ashoka Fellowship, un red mundial formada por más de 2.500 empresarios dedicados a desarrollar soluciones innovadoras para los grandes problemas sociales del mundo.

La representante de Ashoka en Irlanda, Erin Fornoff, asegura "El trabajo de Sofía es único. Sitúa a las chicas en igualdad de condiciones con sus mentores y con las empresas. Las chicas tienen puntos de vista y técnicas que compartir y eso se valora mucho".

¡Qué cosas!

Una tarde recibí una llamada en mi teléfono móvil. Era mi marido, Paul, quien me pidió un favor muy extraño:

—Cariño, tengo que viajar fuera de la ciudad. Por favor, lleva mi coche al taller mañana a primera hora. Pero ten cuidado, ¡porque hoy me he quedado sin frenos!

Carolina Jácome, Ecuador



"¿Me enseña su tarjeta de la seguridad social?"

Como un museo

A Isaac, nuestro nieto de 14 años, siempre le ha gustado mucho nuestra casa. Durante una visita que nos hizo, aprovechó para comentarlo otra vez.

—¿Sabes? —le dije—. Cuando tu abuelo y yo ya no estemos, tu padre heredará esta casa. Y cuando tú seas mayor, quizá vivas aquí.

—¡Ay, abuelita! —exclamó, echando una mirada al salón—. ¡Eso sería maravilloso! Yo dejaría todo exactamente como está.

Me sentí muy orgullosa de la decoración de mi casa, hasta que mi nieto añadió:

—Es que, ¡mira estas cosas! ¡Son como las que había en el *Titanic*!

Lillian Anthony, Canadá

Mi padre, un típico hombre de Yorkshire, en Inglaterra, no se impresiona fácilmente. En cierta ocasión vimos un espectáculo en el que un hombre corría por el escenario haciendo complicados malabarismos con un montón de platos girando sobre palos. Al terminar, le pregunté a mi padre qué le había parecido.

—Es una lástima que ese hombre no tenga nada mejor que hacer —se limitó a contestar.

John Atkinson, Reino Unido

En Breve

Algunos consejos del cofundador de LinkedIn / *Protege a tus mascotas* de las pulgas / *Cómo elegir* la mejor maleta de viaje / *Sabores* de la cocina portuguesa / *Ballet, flores y cerveza* por toda Europa / *El nuevo BMW 116D...* y ¡mucho más!

Adáptate y despega

El cofundador de LinkedIn te da sus mejores consejos para impulsar tu carrera. ¡Síguelos!

DAVID NOONAN

En este momento, quizá ya tengas claro que necesitas un conjunto totalmente nuevo de habilidades para ocupar un sitio en el mercado laboral de hoy. En su libro *The Start-up of You* ("Tu propio despegue"), el cofundador y presidente ejecutivo de LinkedIn, Reid Hoffman, ofrece excelentes consejos a quienes buscan trabajo y a quienes están pensando en cambiar de empleo. Por supuesto, nadie espera que despegues como él lo hizo, con la red de profesionales más grande del mundo: tiene millones de miembros y un valor de casi 7.000 millones de dólares. "Tanto si trabajas en una compañía de 10 personas, una ONG o una empresa multinacional, para realizar tu despegue y triunfar, hoy necesitas aplicar estrategias empresariales", escribe Hoffman. Te exponemos lo que nos dijo en una entrevista:

P: ¿Por qué las personas tienen que actuar hoy como empresarios?

R: Ya no se trata de "yo hago mi trabajo y el jefe me asciende". Tienes que desarrollar tus propios recursos y capacidades, y crear tus propias oportunidades. Forjar una identidad propia, diferente de la de tu trabajo o compañía actual. Lo importante es cómo debes invertir en ti cada semana y cada mes, como lo hacen las empresas, pues las que no invierten en sí mismas, se van a la ruina.

P: ¿Cómo invertir en uno mismo?

R: Debes subsanar tus debilidades y aumentar tus fortalezas. Necesitas desarrollar más habilidades transferibles, que sean útiles fuera de tu empleo actual, como mejorar tu redacción o aprender otro idioma. Para sacar adelante una buena idea hay que trabajar poco a poco. Eso hacen los empresarios: intentan algo, y luego lo miran y dicen: "Esto funcionó muy bien. Hagamos más". O dicen: "Esto no funcionó tan bien. Quizá debamos probar una versión distinta". Si tienes una idea que quieres probar, reserva un día a la semana o al mes, trabaja en ella como si fuera un proyecto secundario y ve si da resultado.

El cofundador de LinkedIn, Reid Hoffman.

P: A muchas personas les gustaría tener un negocio propio en un campo novedoso. ¿Cómo distingue uno las buenas oportunidades?

R: Las mejores oportunidades suelen ser cosas que tienen un ángulo único. Por alguna razón tú las ves, pero los demás no. Por ejemplo, hay potencial en ofrecer más servicios de calidad para mascotas, y tú lo ves porque sabes cuánto quieren las personas a sus animales. La clave es navegar bien en la marea de las modas.

P: ¿Qué hace buena a una red de relaciones profesionales?

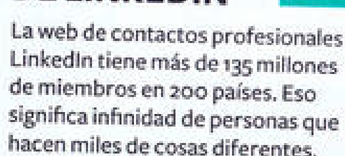
R: Hoy más que nunca es esencial tener una red de alianzas estrechas con las personas, tanto dentro como fuera de tu empresa. Esto te permite obtener la información y la asesoría que necesitas para hacer mejor tu trabajo y encontrar nuevas oportunidades. Pero esas alianzas deben ser valiosas para ambas partes. Las relaciones personales son algo vivo: necesitan cultivarse o mueren. Por eso, sé servicial. Puede ser algo tan sencillo como enviarle a alguno de tus contactos un artículo que crees que podría interesarle. Y si tú o alguien más se va de la empresa, no des por terminada la amistad. Di: "Sigamos siendo aliados y ayudémonos mutuamente".

P: Ha dicho usted que buscar trabajo solo cuando uno no lo tiene o se siente insatisfecho con su empleo actual es una oportunidad perdida, que uno siempre debe estar generando oportunidades para lo que venga.

ILUSTRACIÓN: CHRISTOPH NIEMANN; FOTO: CORTESÍA DE ERIC LAURITS

Tiene sentido, pero suena inquietante...

R: Bueno, el mundo siempre está en evolución, y necesitas adaptarte para evolucionar junto a él. La paradoja es que se requiere adaptabilidad para lograr estabilidad. Aprender a adaptarte al nuevo panorama profesional es lo que te da estabilidad. La mayoría de la gente quiere una vida buena y estable, y eso lo consigues adaptándote.



LA VASTA RED DE LINKEDIN

La web de contactos profesionales LinkedIn tiene más de 135 millones de miembros en 200 países. Eso significa infinidad de personas que hacen miles de cosas diferentes. Entre ellas se encuentran:

- **Más de 3,8 millones de personas dedicadas a las ventas.**
- **Más de 995.000 profesores.**
- **74 artistas imitadores de Elvis Presley.**
- **368.000 personas en servicios militares y de protección.**
- **Un camarero adivino.**
- **Más de 4,5 millones de pequeños empresarios.**
- **Más de un millón de grupos con intereses comunes, entre ellos uno para personas que desean "invertir en quesos".**

Fuente: LinkedIn



¡QUIÉN LO DIRÍA!

La casa inspira

Una investigación reciente de la Universidad de Stanford reveló que los empleados que trabajaban en casa superaban en rendimiento a sus colegas que hacían las mismas tareas en una oficina. El estudio, realizado en colaboración con una agencia de viajes china, comparó a dos grupos de empleados de un centro de atención telefónica. Los que estaban en casa atendían más llamadas, trabajaban más horas, tenían menos absentismo por enfermedad y tendían menos a dejarlo. Los resultados del estudio llevaron a esa empresa a ampliar su programa de trabajo a distancia. Sin embargo, según el sitio slate.com, la mitad de los empleados que trabajaban en la oficina rechazaron la oportunidad de hacerlo en casa.

Fuentes: smithsonian.com, slate.com, lifehacker.com

MANTENIMIENTO

¿Mucha carga de trabajo?

Cómo saber que es el momento de hacer un descanso.

JEFF HADEN

Tomado de *Inc. Magazine*

Cuando trabajas muchas horas extras y los domingos ya no son días de descanso, significa que vives agobiado. Para saber si estás a punto de rebasar el límite, atiende estas señales:

MIDE TU PULSO EN REPOSO. Todos los días, al despertar, tómate el pulso. En un adulto sano, el ritmo cardiaco normal debe ser de entre 60 y 90 latidos por minuto. Pero cuando estás estresado, el ritmo aumenta para enviar más oxígeno a tu cerebro y al resto del cuerpo. Si tu pulso es alto por la mañana, descansa o duerme un poco más esa noche.

ANALIZA TUS EMOCIONES. Si te sientes irritable y no hay una razón que lo explique, quizá se trate de una reacción fisiológica causada por el estrés y la fatiga crónica. Intentar tener un mejor ánimo no bastará para suprimir esa reacción y, en casos extremos, el único remedio es el descanso.

VIGILA TU PESO. Si de un día para otro subes o bajas más del uno por ciento de tu peso, significa que algo anda mal. Quizá el día anterior tuviste un estrés enorme y no te diste cuenta de que no comiste ni bebiste lo necesario. La falta de alimento y la deshidratación pueden afectar tus funciones mentales. O tal vez no te percataste de que estabas comiendo en exceso.

REVISA EL COLOR DE TU ORINA. El tono puede indicar el grado de hidratación. Cuanto más claro sea, mayor la hidratación. Una hidratación adecuada ayuda a la absorción de nutrientes en el intestino, y también aumenta el nivel de energía física. Si tu orina tiene un color más oscuro de lo normal, el remedio es muy sencillo: bebe mucha agua.

Revisa tus signos vitales a menudo para saber qué es lo normal en ti.

CLAUDINE COLOZZI

PREGUNTA DEL MES

¡Ojo con las pulgas!

A pesar de su pequeño tamaño, las pulgas son parásitos muy dañinos. Aunque tu mascota no se rasque, ¡hay que estar pendiente!

> **Revisa a tu animal** Las pulgas de tu mascota son fáciles de detectar por el rastro que dejan: pequeñas motas negras visibles en la parte inferior del lomo, en el estómago o en la garganta.

> **Elige el tratamiento** más adecuado para tu mascota: *spray*, pipeta, collar, pastilla... Pregúntale a tu veterinario.

> **Lee el prospecto** Comprueba la edad mínima con la que puedes usar el producto y consulta las contraindicaciones (animal mayor, enfermo o preñado). No uses nunca para un gato u otras especies un producto antiparásitos para perros. ¡Podría resultar mortal!

> **Combina la acción de un producto antiparásitos** que mate las pulgas adultas con uno que evite la incubación de los huevos.

> **Trata a todas tus mascotas** (perros, gatos, hurones, roedores...) al mismo tiempo. Aunque no estén en contacto directo unos con otros, pueden estar infestados. Repite el tratamiento regularmente, todos los meses o cada tres meses, dependiendo del producto.

> **Pulveriza todos los rincones** de la casa con insecticida. Las pulgas viven en la piel de los animales y los muerden para alimentarse con su sangre. Ponen hasta 50 huevos al día que pueden caer e incubarse en alfombras y moquetas e incluso entre las tablas del suelo de parquet.

CONSEJO PRÁCTICO

Cuelga una sepia de la jaula de tu pájaro. Es una fuente esencial de calcio y garantiza que tu canario o periquito tenga una dieta equilibrada.

NOTICIAS

Gato a gran escala

48,3 cm de la pata al omóplato: eso es lo que mide de alto Trouble, de cuatro años. Este magnífico gato de la Savannah, que vive en Estados Unidos, fue nombrado oficialmente el gato más alto del mundo en 2011 por el equipo del Guinness de los Récords. De esta forma, ha desposeído del título a la gata Scarlett's Magic, que mide 43,4 cm. La raza Savannah, creada en la década de los 80, es el resultado de cruzar un gato salvaje africano con especies diferentes de gatos domésticos moteados.



LO QUE DEBES SABER ANTES DE COMPRAR UNA

Maleta con ruedas

Tanto para unas vacaciones bien planeadas como para un viaje de trabajo inesperado, un equipaje inadecuado puede estropearlo. Eso, por supuesto, no te ocurrirá si sigues nuestros consejos:

1. **¿Tamaño?** Para el equipaje de mano, las medidas máximas permitidas son 55x40(45) x20(25) cm.; para equipaje facturado, la suma de las tres dimensiones, debe ser como máximo 160 cm.

2. **¿Peso?** Una bolsa de mano no debe pesar más de 3 kg, mientras que una maleta mayor puede pesar entre 4 y 5 kg.

3. **¿Ruedas?** Las ruedas de goma son más cómodas y las giratorias multidireccionales más versátiles.

4. **¿Material?** Las de tela son más ligeras mientras que las de plástico duro o metal soportan mejor los golpes. (El policarbonato puede ser una opción).

5. **¿Asas?** Las asas retráctiles deben deslizarse solas, poder bloquearse por fases y tener empuñaduras ergonómicas.

6. **¿Características interiores?** Con múltiples compartimentos, separadores y bolsillos interiores y exteriores.

7. **¿Cierres?** En las maletas rígidas, busca un cierre de seguridad, y en las de tela, cremalleras de metal con asas que se puedan bloquear.

8. **¿Revestimiento de protección?** En esquinas, bordes y ruedas aumentan la duración de las maletas blandas contra golpes y desgaste.

9. **¿Color?** Los ladrones tienden a evitar las maletas de colores brillantes más fáciles de localizar en las cintas de equipaje.

Lo que necesitas

- Dimensiones estándar
- Peso máximo de 3 a 5 kg.
- Ruedas de calidad
- Asa ajustable

RECOMENDACIÓN PRÁCTICA

Espacio de almacenaje ampliable

LO MEJOR

Compartimento protegido para el portátil.

Paladea el sabor

Descubre a este cocinero portugués que da lo mejor de sí gracias a las hierbas y sabores tradicionales

MÁRIO COSTA

Nombre: Henrique Sá Pessoa
Edad: 35 años (nacido en 1976 en Oeiras, Portugal)
Familia: Una hija, Inês
Residencia: Lisboa
Cómo empezó: Comenzó su carrera profesional en 1998 en Londres, en el Hotel Park Lane de Picadilly, después trabajó en el Sheraton on the Park de Sidney durante las Olimpiadas de 2000.
Imprescindibles en su cocina: aceite de oliva virgen y hierbas

Henrique Sá Pessoa, cocinero y propietario del restaurante Alma de Lisboa, además de presentador de un popular programa de cocina en televisión, descubrió su interés por la cocina cuando era un adolescente. "Solía cocinar para los amigos", afirma.

Se matriculó en el Instituto de Pensilvania de Artes Culinarias, en Pittsburgh, para estudiar cocina. Después de trabajar en restaurantes de Londres y Sidney, volvió a Portugal en 2002 para dejar sus referencias en restaurantes y hoteles.

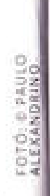
En 2009 inauguró Alma (www.alma.co.pt). Al año siguiente empezó a presentar Ingrediente Secreto, un programa de la televisión Pública Portuguesa en torno a un ingrediente específico distinto cada semana.

Sá Pessoa experimenta con tradiciones culinarias de todo el mundo, pero no muestra preferencia por ninguna en particular. "Sobre todo valoro los distintos sabores y la buena calidad, ya sea en los ingredientes o en la forma de prepararlos y servirlos", asegura.

Admite que está influido por la cocina española, especialmente por la catalana y la vasca, aunque sigue su propio camino. "La cocina tiene que tener personalidad, una marca distintiva y tiene que ser consecuente. El que vuelve a por un plato determinado, espera que le sirvan el mismo sabor y la misma calidad".

Sus sugerencias para nosotros son bacalao fresco sobre lecho de garbanzos con vinagreta de garbanzos y magdalenas de manzana con salsa de arce. "Estas dos recetas son marca de la casa de nuestro restaurante y en ellas sacamos partido a una mezcla inusual de sabores".







BACALAO FRESCO SOBRE LECHO DE PURÉ DE GARBANZOS Y VINAGRETA

Para 2 personas: 2 filetes de bacalao (mejor fresco), de unos 160 g cada uno ■ 3 tomates medianos, pelados y cortados por la mitad ■ Hojas de tomillo al gusto ■ Sal y pimienta ■ Azúcar ■ 200 g de garbanzos secos, previamente remojados ■ 1 cucharada de cebolla roja picada ■ 1 cucharada de cilantro fresco picado ■ 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva virgen ■ 2 cucharaditas de vinagre de vino ■ 1 cucharadita de ajo picado ■ 50 g de espinacas rojas (o verdes)

Preparación: Poner los tomates en un bandeja de horno y sazonar con aceite de oliva, tomillo, sal, pimienta y azúcar. Meter al horno a 100ºC durante 4 horas (o hasta que los tomates estén bien secos), preferiblemente el día anterior. Cubrir los garbanzos con agua, una pizca de sal y dejar hervir a fuego lento durante 30 minutos. Escurrir. Reservar 6 cucharadas de garbanzos. Triturar el resto de los garbanzos hasta lograr una textura gruesa. Añadir la cebolla roja, el cilantro, el ajo, la sal, la pimienta, el aceite de oliva y el vinagre en el bol donde has reservado los garbanzos enteros; remover hasta cubrir bien. Salpimentar el bacalao. Saltear con un poco de aceite de oliva durante 3 o 4 minutos por cada lado. Si es necesario, meter en el horno durante 4 o 5 minutos más, hasta que esté hecho pero siga jugoso. Sazonar las espinacas con un poco de aceite de oliva. Servir con 3 mitades de tomate por plato, sobre un lecho de puré de garbanzos y espinacas y la vinagreta de garbanzos a un lado.

MAGDALENAS DE MANZANA CON SALSA DE ARCE

Para 6 u 8 magdalenas

Para las magdalenas: 285 g de azúcar moreno ■ 2 huevos ■ 125 g mantequilla ■ 1 cucharada de canela en polvo ■ 1 puñado de pasas ■ 240 g de manzanas rojas ■ 345 g harina de trigo ■ 220 ml de leche ■ Oporto blanco seco

Para la salsa: 85 g de azúcar moreno ■ 85 g de sirope de arce ■ 120 g mantequilla ■ 1 manzana cortada en dados ■ 150 ml de agua ■ 1 cucharada de maicena

Preparación de las magdalenas: Empapar las pasas en el oporto. Precalentar el horno a 160º. Derretir la mantequilla. Mezclar los huevos y el azúcar, añadir la leche y la mantequilla derretida y mezclar. Incorporar la harina y la canela y añadir la manzana y las pasas. Mezclar minuciosamente. Untar los moldes de las magdalenas con mantequilla y espolvorear con harina. Verter la mezcla en los moldes y meter al horno durante 15 o 20 minutos.

Salsa: En un cazo a fuego medio, mezclar el azúcar, el sirope de arce y el agua. Cuando la mezcla empiece a hervir, añadir la maicena y mezclar hasta que espese. Cocinar durante 4 o 5 minutos. Retirar y añadir la mantequilla, mezclar bien. Añadir los dados de manzana y verter sobre las magdalenas. Servir caliente.



Viajes en Breve

ANNEMARIE SCHAEFER

Ballet, flores y cerveza

Grandes acontecimientos por toda Europa que no deberías perderte

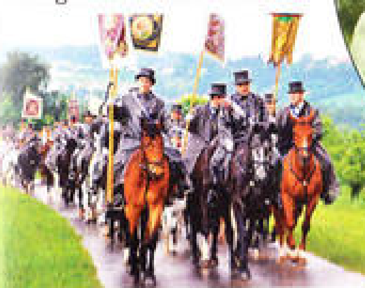


Las estrellas de las noches blancas: San Petersburgo, Rusia

Atrás quedan los largos meses de frío y oscuridad y la ciudad disfruta de luz diurna casi las 24 horas. Es hora de celebrarlo con un evento cultural aclamado internacionalmente. Del 25 de mayo al 15 de julio de 2012 podrás disfrutar de espectáculos de ballet, ópera y música clásica con reputados directores y artistas de primera fila.

La sangre de Cristo: Weingarten, Alemania

Este pueblo suabio se jacta de poseer unas gotas de la sangre de Cristo. Unos 3.000 jinetes con sombreros de copa le hacen honor en una espectacular procesión el viernes siguiente al día de la Ascensión.



Infiorata di Noto: Sicilia, Italia

Noto, una pequeña población barroca situada en las montañas del sureste de Sicilia y patrimonio cultural de la UNESCO, es un lugar que no te deberías perder en mayo. Anualmente, el tercer domingo de mayo, se cubre una calle del centro de la ciudad con espléndidas obras de arte, creadas con pétalos de flores, semillas e imaginación.





Exhibición floral de Chelsea: Londres, Reino Unido

La Royal Horticultural Society organiza una de las mayores exhibiciones florales del mundo (del 22 al 26 de mayo), en los terrenos del Hospital Real, cerca de las orillas del Río Támesis, sobre una superficie de 4,5 hectáreas. Puede que no solo veas plantas impresionantes y más de una docena de jardines, sino que podrás incluso encontrarte con la Reina o el príncipe Carlos.



Festival de la cerveza: Praga, República Checa

¡Salud! Del 17 de mayo al 2 de junio, la capital checa acoge el festival de una de las bebidas más populares de Europa. Se ofrecen más de 50 tipos diferentes de cerveza, junto con los típicos manjares del lugar. *ASC*

UN VISTAZO AL MUNDO

Noticias de aquí y de allá



El 86% de las madres dicen que hoy los *brackets* son más bonitos que los que ellas usaron.

● **Más bocas de metal.** En Nueva York, los adolescentes están optando por usar *brackets* dentales aunque no los necesiten. Paul Siu, dentista de Manhattan, se los ha colocado a chicos con dientes bien alineados, solo para lucirlos. "Cuando se los pongo a un chico, todos sus amigos del colegio quieren unos", dice. "Hay mucha demanda por la presión social de lucir como los demás". (*New York Post*)

● **Amantes del espejo.** Aunque el narcisismo alcanza su nivel máximo en la adolescencia y se reduce con la edad, el psicólogo Frederick Stinson entrevistó a 34.653 adultos y descubrió que, a lo largo de la vida, los hombres son más narcisistas que las mujeres. (Fuente: psychologytoday.com)

● **Si no lo veo no lo creo.** Dans le Noir, una nueva cadena francesa de restaurantes, acaba de abrir un local en la Ciudad de Nueva York para los que buscan una nueva experiencia sensorial. Un camarero ciego les sirve en un salón oscuro como la boca del lobo, lo cual, por lo visto, intensifica el sabor de la comida.

Alison Caporimo

CITA NOTABLE

"Vivimos en una era que exalta la atención e inhibe la imaginación. Las grandes ideas le llegan a uno solo cuando deja de buscarlas".

JONAH LEHRER, *IMAGINE: HOW CREATIVITY WORKS* (HOUGHTON MIFFLIN HARCOURT)

MARC KLAVER

BMW 116d
EL PEQUEÑO DEPORTIVO

El BMW Serie 1 siempre se ha manejado bien, pero ahora, la última versión puede manejar incluso más carga también



Motor 1.995 cc, **potencia** 116 hp, **velocidad máxima** 200 km/h, **consumo** 4,3 l/100 km, **consumo durante la prueba** 5,1 l/100 km, **peso** 1.310 kg, **emisiones de CO2** 117 g/km, **capacidad del maletero** 360-1.200 l, **longitud** 4.324 mm **precio desde** 25.950 euros, **precio del coche de prueba (116d Sport)** 27.750 euros

¡SÍ! El nuevo BMW Serie 1 ofrece más detalles de lujo, sin perder su carácter deportivo. La parte trasera es más espaciosa y el bajo nivel de ruido permite realizar trayectos largos relajadamente. Tiene muchos extras para elegir con los que se puede configurar un modelo al gusto del comprador.

¡NO! Los motores turbo diésel dos litros están disponibles hasta con 218 hp. La versión de este modelo de prueba, con solo 116 hp, es obviamente limitada y podría ser un poco más viva. Si quieres un mejor rendimiento, tendrás que buscar un modelo a partir de 30.000 euros.

Las alternativas: ¡Ciao Bella! A los italianos les gustan las líneas bonitas, como se ha demostrado con el Alfa Romeo Giulietta (a la derecha, a partir de 19.900 euros). Otros puntos a su favor incluyen los motores turbo, la transmisión de doble embrague y unos precios razonables. Otros dos modelos importantes hicieron su debut en el Salón del Motor de Ginebra en marzo: el Audi A3 y el Mercedes A-Klasse. La nueva generación de Audi tiene una línea parecida a la del modelo actual, pero la nueva Clase A es mucho más deportiva que antes y está dirigida ahora al mismo público que Audi y BMW

VEREDICTO: *Este modelo compacto, con tracción trasera, una dirección que responde bien y un chasis equilibrado, no desilusionará a los fans de BMW. Tiene una gran calidad y además los bávaros ofrecen una amplia gama de motores y equipamiento opcional.*



En la zona

JULIO BEVIONE

Cortar los lazos del dolor

Sin que Carlos me lo dijera, mientras me contaba los problemas que tenía con su mujer, supe que había temas pendientes en la relación con su madre.Según él, su mujer no lo entendía, estaban distanciados y su matrimonio no funcionaba. También habló de su infancia, de los años que vivió con su madre y de que nunca pudo sentirse tan cerca de ella como hubiera querido.

"Cuando no hemos resuelto asuntos pendientes con nuestros padres, eso se refleja en nuestra relación de pareja", le dije. Al vivir con ellos, o con quienes nos criaron de niños, fuimos aprendiendo a definirnos. Lo que hoy nos molesta tanto de ellos son sombras que nos persiguen, pero en vez de asumir la responsabilidad de cambiar, gastamos energía tratando de conseguir que nuestra pareja se sienta culpable o, por lo menos, que sea ella la que cambie.

El legado de nuestros padres se manifiesta en nuestras creencias, estilo de vida, actitudes y, sobre todo, en la manera de relacionarnos con los demás. En muchas ocasiones, para "vengarnos"de nuestros padres, herimos a nuestra pareja, jefe o amigos, en vez de decidirnos a cortar los lazos del dolor. O bien, les pedimos a las personas cercanas a nosotros lo que no hemos recibido de nuestros padres.

Como Carlos nunca sintió el apoyo de su madre —aunque no haya carecido de él realmente, sino que ésa es su percepción—, las personas con quienes trata hoy lo rechazan mientras él hace todo por complacerlas. Esto le ocurre con su mujer, con su jefa e incluso con sus hijos. Y esas interacciones son terreno fértil para la codependencia, una de las situaciones más desgastantes en las relaciones interpersonales. Carlos me preguntó qué podría hacer, y yo le aconsejé lo siguiente:

Reconocer el legado. Le sugerí que hiciera una lista de todo lo que le molestaba de su mujer, y otra de sus relaciones en general. Luego, para entender las razones de su enfado, que analizara si esa forma de relacionarse la había aprendido de sus padres o de otra figura importante en su vida, especialmente en los primeros años de su niñez.

Cortar los lazos simbólicamente. No necesitamos hacerlo en presencia de nuestros padres, porque es nuestra versión de la historia y de nosotros depende cerrar las heridas. Podemos ayudarnos realizando una ceremonia que simbolice la ruptura de los lazos del dolor. Sentados en silencio, pensemos en lo que nos molesta de nosotros mismos —actitudes, miedos y modo de ver la vida— para saber de quién lo heredamos; luego, reconozcamos que lo hicimos nuestro inconscientemente, pero que no nos pertenece. Es lo que aprendimos de nuestros padres (o de las personas que nos criaron) y debemos sentirnos agradecidos con ellos, pero podemos empezar a seguir un camino diferente porque tenemos autoridad sobre nuestra vida.

Elegir otro camino. ¿Cómo cambiar positivamente nuestra manera de relacionarnos? Le aconsejé a Carlos que se diera tiempo para analizarse a fondo, reconocer sus necesidades y pensar en una nueva forma de relacionarse, a partir de lo que él es en realidad, no de lo que no desea ser; desde el amor, y no desde el miedo. Le dije que tuviera en cuenta lo que quiere, lo que pue-de ofrecer a los demás y lo que necesita de ellos, para poder pedírselo con sinceridad.

Aquel día, Carlos por fin pudo romper una cadena de dolor que lo tuvo atado durante años, sin saber por qué sus relaciones no florecían. De cada persona que hemos recibido amor, hemos aprendido una manera de vivir, pero llega un momento en que debemos decidir qué es lo que sentimos como propio y lo que no, para devolver lo ajeno con el mismo amor con que nos lo dieron.

Para conocer más de Julio Bevione, visita su página web vivirenlazona.com

Vidas de hoy



El jardinero fiel

En Giverny, Normandía, James Priest devuelve a la vida el jardín creado por el pintor impresionista Claude Monet entre 1883 y 1926

LILIANE CHARRIER

JAMES PRIEST

Nacido el: 1/01/1958 • **Lugar de nacimiento:** Maghull (Gran-Bretaña) • **Domicilio:** rue Claude Monet, Giverny (Normandía). • **Carta de visita:** jardinero jefe de la Fundación de Claude Monet desde junio

De pie en la escalera principal de la casa de contraventanas verdes en la que Claude Monet vivió durante cuarenta y tres años, James Priest observa 'su' jardín: "Ahí tuve que plantar nomeolvides azules a los pies de los lirios azules, en vez de pensamientos blancos". Para respaldar sus observaciones, Priest sigue con el dedo la línea de filas del diagrama que sostiene entre sus manos.

"El visitante tiene que ser capaz de redescubrir, en un abrir y cerrar de ojos, todas las emociones que el pintor expresaba en sus obras", explica. "Tengo que respetar la hoja de ruta que he heredado de los anteriores jardineros y al mismo tiempo conservar el espíritu de los cuadros de Monet".

El objetivo número uno es conservar los elementos inamovibles del jardín, como los lirios o las glicinias que Monet, fascinado por Asia, había importado. Así como renovar miles de plantas anuales todos los años.

"Es un cuadro vivo y complejo que evoluciona con los caprichos de la naturaleza (olas de calor, plagas, lluvia...) y dependiendo de la disponibilidad de las semillas", continúa Priest en un francés intachable (a veces con un atisbo de acento británico).

A los 18 años, este nativo de Maghull (afueras de Liverpool), pasó unas vacaciones en París y descubrió Francia. Fue amor a primera vista: los museos, los coches, las chicas, el idioma... A Priest le gustaba todo del país.

"¡Me habían dicho que no era fácil llevarse bien con la gente y que los trenes siempre llegaban tarde! Pero aquí había un «je ne sais quoi» que me hacía sentirme como en casa".

Durante más de 30 años, este hombre ha hecho de Francia su segunda casa, donde sacia su pasión por la naturaleza: "Un virus que me contagió el viejo jardinero que cuidaba nuestro huerto cuando yo era joven".

Priest estudió horticultura en Lancashire, y después en la prestigiosa escuela Kew de Londres. Después de eso, se le abrieron las puertas de los jardines más bellos del mundo, incluida la propiedad privada de Elie de Rothschild, en Royaumont. El barón le dio carta blanca durante 17 años y le permitió además trabajar en otros proyectos culturales en toda Francia.

En 2002, durante un tormentoso divorcio, Priest se marchó de Royaumont... pero no de Francia, y se hizo un nombre como consultor paisajista. Hasta que un día de 2009, Hugues Gall, director de la Fundación Claude Monet en busca de un nuevo jardinero jefe, le ofreció el puesto.

Por primera vez, un inglés está presidiendo los designios de este mítico lugar, a cuya restauración contribuyó, en gran medida, Lila Acheson Wallace, esposa del fundador de Reader's Digest. Una docena de personas trabajan en su mantenimiento y, en 2011, recibió 611.000 visitantes de todo el mundo. Al mirar un macizo de azaleas rosas, James Priest se acuerda de Monet. Si volviera, el pintor estaría encantado de ver que su sueño sigue vivo... ■

www.fondation-monet.fr



Izq.: James Priest en el Puente Japonés de Lirios Waer, en 2012. Dcha.: el mismo lugar pintado por Monet en 1899.

La vida es un juego

Petra Kvitova, de 21 años, ganadora de Wimbledon y del WTA Tour Championships en 2011, procede del pequeño pueblo de Fulnek, en la República Checa.

MAREK KLEIN

Petra Kvitova y Novak Djokovic fueron nombrados Campeones del Mundo de la Federación Internacional de Tenis (FIT) en 2011.

Recientemente, se ha convertido en la segunda ciudadana honorífica de su pueblo. El primero fue John Amos Comenius.

El famoso educador habría aprobado no solo a Petra, sino a toda su familia. Su padre, Jiri, director de la escuela local, aplicó el famoso principio de Comenius de «la escuela como un juego» en la educación de sus tres hijos, sin amilanarse por su modesta situación: hasta la fecha, las pistas de tenis municipales no tienen vestuarios ni cuartos de baño. Cuando empezó a viajar a los torneos en tren o en autobús con su hija, comían bocadillos. Hasta mucho después no se pudo comprar un coche. Pero Petra sigue siendo modesta, incluso después de haber ganado más de cinco millones de dólares el año pasado, puede que más que toda la renta junta de los 6.000 habitantes de su pueblo.

SRD: *Eres profesional del tenis desde hace solo cinco años y ya eres millonaria. ¿Qué significa el dinero para ti?*

PK: Generalmente, ni siquiera sé cuánto gano en cada torneo. Para mí son solo números. No necesito nada. Me compré un apartamento el año pasado, tengo un coche del patrocinador y no tengo ningún sueño de la infancia que cumplir.

SRD: *Así que, ¿no comprarás una casa grande para tus padres que siguen viviendo en un bloque de pisos?*

PK: A mí también se me ocurrió eso, pero mis padres dijeron «no», nos gusta nuestro piso y, de todas formas, quién se ocuparía de la casa. No es el tipo de cosa que les quita el sueño.

SRD: *Así que, ¿no te importa darle un cuarto de las ganancias de los torneos a tu entrenador, que se hizo cargo de ti cuando tenías dieciséis años? ?*

FOTO PAVEL LEBEDA / ČESKÁ SPORTOVNÍ

PK: Se merece ese dinero, ¿no? Me ha ayudado mucho, ahora está obteniendo su recompensa, y es lo justo y lo correcto.

SRD: *¿Qué edad tenías cuando cogiste una raqueta por primera vez?*
PK: Cuatro años, más o menos. Al principio solo recogía las bolas a mis hermanos, pero un día lo intenté y me encantó. Así que mi padre empezó a enseñarme. Jugábamos durante hora y media al salir del colegio. Después, empezó a llevarme a los torneos.

“Fui a un centro de tenis profesional a los 16 años. Hasta entonces pensé que sería profesora„

SRD: *Entonces, ¿cuándo empezó tu carrera a tomar forma?*
PK: No fue hasta que fui al centro de tenis de Prostejov, a los dieciséis años. Hasta entonces, pensaba que me convertiría en profesora, como mi padre. Pero entonces gané un gran torneo *junior* y, mis padres me mandaron a un club de tenis profesional.

SRD: *¿Qué te pareció?*
PK: Tuve miedo, pero en realidad fue muy agradable. Había otros chicos de mi edad y, por supuesto, vi entrenar a magníficos jugadores checos como Berdych y Safarova.

SRD: *El año pasado debió ser una experiencia. ¿En qué te ha cambiado el éxito?*
PK: He madurado. En algunos aspectos, me siento diferente, pero en general creo que sigo siendo la misma Petra.

SRD: *De pronto tienes cientos de obligaciones. ¿Cómo lo llevas?*
PK: Realmente, tengo que sacar adelante muchas cosas ahora. Los medios de comunicación, los eventos sociales... Tengo suerte de tener gente a mi alrededor que me aconseja. Si todo dependiera de mí, me volvería loca.

SRD: *Das la impresión de ser alguien que no se preocupa mucho. Pero en la pista, parece que no das un punto por perdido. ¿Cómo lo haces?*
PK: Soy testaruda como mi padre y en tenis tienes que luchar cada punto, ya que cada punto, en cualquier momento del partido, puede ser crucial. No puedes pensar: no voy a correr, de todas formas no voy a llegar. A lo mejor llegas y devuelves la pelota y la chica del otro lado puede fallar en cualquier momento

SRD: *¿Te pones nerviosa antes de los partidos?*
PK: No, en realidad me entra una especie de excitación saludable. Soy como mi madre: no se despeina por nada. Simplemente se enfrenta a las cosas y no monta un número.

SRD: *¿Durante cuánto tiempo piensas seguir jugando?*
PK: Hasta que cumpla treinta. Entonces me gustaría tener una familia normal, hijos, marido. Una vida normal. ■

Europa en cifras

Lenguas con menos difusión en Internet

Los 10 idiomas con menos artículos en Wikipedia

1. **Herero, solo una página principal**
2. **Kanuri, Sáhara occidental, 1**
3. **Muscogee, americano nativo, 2**
4. **Hiri Motu, Papúa Nueva Guinea, 3**
5. **Cuañama, Angola/Namibia, 5**
6. **Afar, Etiopía, 6**
7. **Marshallese, islas Nauru, 10**
8. **Choctaw, americano nativo, 15**
9. **Sichuan Yi, China, 16**
10. **Ndonga, dialecto bantú, Namibia, 21**

Risto Pakarinen;
Fuente: http://meta.wikimedia.org/wiki/List_of_Wikipedias



”Puedes hablar bien si tu lengua puede trasladar el mensaje de tu corazón”

John Ford, director de cine



La vida...

...SEGÚN Readers Digest

Encontrar soluciones para los problemas de la vida, sean sencillos o complicados, es como tratar de beber agua de una manguera de bombero: te llega tanta información y tan deprisa, que simplemente no puedes dar ni un sorbo. En ese diluvio de datos hay muy pocas soluciones fiables, y demasiados "expertos" que quieren venderte ideas y hacerse ricos para luego retirarse a vivir a tu costa. Pero, ¿qué tal si pudieras echar mano de consejos eficaces, explicados de manera sencilla, para curar el hipo, aprender a decir no, parecer más inteligente, ser más productivo o escribir una nota de agradecimiento?

Pues bien, no tienes que ir en busca de ellos. A continuación encontrarás la fuente que saciará tu sed.

FOTO: GETTYIMAGES

Cómo decir NO

Cuando la presidenta de la Asociación de Padres y Profesores te pregunta si podrías encargarte de organizar una rifa en el colegio de tus hijos, o un colega te pide que hagas un trabajo suyo mientras él está de vacaciones, es muy fácil —por pecar de amable— contestar que sí. Lo difícil es cumplir esa tarea cuando estás agobiado con tu propio trabajo y tus obligaciones familiares. La solución es decir no de manera firme, educada y sin provocar resentimientos. ¿La clave? Pronunciar una negativa breve. He aquí algunas frases que funcionan:

"No puedo, pero gracias por pedírmelo". Ésta es genial. Alguien te pide un favor, pero tú no aceptas, le das las gracias por pensar en ti y, a la vez, lo dejas sin opciones. Esto funciona con cualquier tipo de petición, y quien te la hace rara vez sabe cómo responder. Por lo tanto, ¡no insistirá!

"Me encantaría, pero sencillamente no puedo comprometerme. ¿Hay otra manera de ayudarte?" Con esta respuesta dejas muy claro que no dispones de tiempo para la tarea que te piden, pero tampoco le estás negando toda ayuda a la persona que te la solicita. Nadie puede odiarte cuando le ofreces echarle una mano de otra forma.

> **Nadie puede odiarte CUANDO LE OFRECES ECHARLE UNA MANO de otra forma.**

"No puedo encargarme en este momento". En el fondo, estas palabras significan: "No dispongo ni de un minuto para hacer eso, y si aceptara, probablemente no solo no lo haría, sino que acabaría volviéndome loco". Responder esto implica ser sincero contigo mismo, así como con la persona que te pide el favor.

"No, pero estoy seguro de que fulano puede ayudarte". Éste es un no rotundo, pero suena generoso. ¡Piensa en todas las personas serviciales a las que podrías proponer en tu lugar! Y si se trata de una tarea engorrosa, no dejes escapar la oportunidad de recomendar a un colega o vecino entrometido.

"La verdad es que no me sentiría bien haciendo eso". En ocasiones, es necesario decir no para que tu posición quede clara, sobre todo cuando la petición que te hacen va en contra de tus principios. Di: "Me temo que no estoy a favor de esa causa (o candidato u organización)".

...pero primero di SÍ

Suzy Welch, escritora y periodista especializada en negocios, ha analizado detenidamente el coste que entraña decir sí o no en términos de calidad de vida y éxito profesional. Recomienda decir sí la mayoría de las veces cuando eres joven, para adquirir experiencia, y luego depositar esa ganancia en el banco de tu futuro. Conforme vayas madurando y cambien tus prioridades, puedes empezar a decir no —con tacto y estrategia—, para que lo que haces con tu tiempo refleje cómo quieres vivir tu vida. Nos agrada también la regla de Welch llamada 10-10-10: por cada decisión que tomes, pregúntate cómo es probable que te sientas después de 10 minutos, 10 meses y 10 años.

Cómo escribir una nota de agradecimiento

Aquí no hay alternativa. No puedes escapar de esta tarea aunque no hayas pedido ese regalo ni te haya gustado, o aunque hayas dado las gracias cuando te lo dieron. Saca un bolígrafo (de tinta azul o negra, preferentemente) y una hoja de papel blanca o de color crema. La nota no tiene que ser larga (con tres frases basta), pero debe mencionar el regalo, que te gustó (trata de ser específico: "Me lo puse anoche y recibí muchos cumplidos") y tu aprecio por la consideración que ha tenido esa persona. Y lo que escribas debe sonar como lo dirías verbalmente. Escribir que esa bandeja es "algo exquisito" cuando jamás has pronunciado esas palabras parecerá poco sincero, dice Anna Post, del Instituto Emily Post. Escribe y envía la nota lo antes posible para que la persona sepa que has recibido su regalo.

Cómo dar el pésame por escrito

Lo que digas y cuánto digas dependerá de la cercanía que hayas tenido con el difunto y con su familia. Sin embargo, tal como ocurre con una nota de agradecimiento, unas cuantas frases bien pensadas y escritas a mano serán suficientes. Frases como "Lo siento mucho", "Fue una persona maravillosa", "Fue el modelo de hombre que yo quiero llegar a ser" y "Yo también lo voy a echar de menos" te ayudarán a conectar con el destinatario. Según Anna Post, no tienes que limitarte a decir palabras de condolencia. Si conservas en la mente una anécdota simpática sobre el fallecido u otro recuerdo específico que valoras, puedes incluirlo. Pero evita comentarios como "Está en un mejor lugar", "Fue la voluntad de Dios" o "Al menos, ya no sufre". Deja que sean los familiares quienes expresen eso, cuando estén listos.

Cómo contar un cuento a la hora de dormir

El escritor Lemony Snicket, autor de *A Series of Unfortunate Events* ("Una serie de sucesos desafortunados"), comparte aquí sus consejos:

- **"Pregúntale a tu hijo qué título le gustaría que llevara el cuento.** Esto alarga un poco el tiempo y reparte la culpa entre ambos si al final la historia que inventes no le gusta".
- **"A los malos, bautízalos con los nombres de los compañeros de colegio que te caían mal".**
- **"Cuando te atasques, recuerda este consejo de Raymond Chandler:** 'Si dudas, haz que dos tipos con pistolas entren por la puerta'. Otra opción es introducir en el relato a un torpe animal parlante que lleva en las manos una bandeja llena de pastelitos".

Cómo salir de la rutina

Como dijo una vez la novelista Ellen Glasgow, "la única diferencia que hay entre la rutina y la tumba son sus dimensiones". Christian Parsons trabaja en un ámbito (la publicidad) donde la rutina es una desventaja profesional. En su blog, ideadrunk.com, menciona 40 maneras de reavivar tus sentidos cuando te sientas empantanado. He aquí 10 de ellas:

1. **Sal a correr.**
2. **Habla con un niño de ocho años.**
3. **Habla con una persona de 80 años.**
4. **Construye algo con las manos.**
5. **Llama a la persona más lista que conozcas e invítala a comer.**
6. **Baila.**
7. **Escribe una carta a mano.**
8. **Visita una galería de arte.**
9. **Pasa una semana sin navegar en Internet.**
10. **Ve una buena película.**

Cómo evitar el desfase horario (*jet lag*)

Acumular puntos de viajero frecuente nos gusta a todos, pero no es nada agradable experimentar los cambios que sufre nuestro cuerpo al hacer un vuelo largo. Algunos medicamentos pueden ayudar, pero es mejor adaptarnos a los efectos del desfase de manera natural:

1. Come (pero no en exceso) pasta o arroz la noche previa a un vuelo en que vayas a cruzar más de dos husos horarios. Los carbohidratos ayudan a tu organismo a adaptarse más rápidamente a los cambios bruscos en tu ritmo circadiano.

2. Bebe. El aire que circula en la cabina durante el vuelo suele ser muy seco y causa deshidratación, lo que a su vez contribuye al desfase horario. Para no empeorar los efectos, evitar la cafeína y el alcohol (éste último deshidrata dos o tres veces más rápido en las alturas). Bebe mucha agua antes, durante y después del vuelo.

3. Duerme. Si el vuelo es nocturno, usa antifaz y tapones para los oídos, apaga las luces, tápate y ajusta el aire acondicionado a una temperatura fresca. Esto le dice a tu cuerpo que es de noche.

4. Cambia tu reloj a la hora local del sitio de destino antes de bajar del avión.

5. Trata de no dormir después de llegar, aunque estés muy cansado. Si aterrizas por la mañana, date una ducha y desayuna un par de huevos: las proteínas te ayudarán a sobrellevar el primer día; luego sal a la calle. Por la tarde trata de correr o nadar un poco, a fin de ayudarte a conciliar el sueño de manera natural.

6. Acuéstate lo más tarde que puedas, preferentemente hasta tu hora normal de dormir, según el reloj local. Y levántate lo más tarde que sea posible al día siguiente. Al llegar la noche, ya habrás ajustado tu reloj biológico al nuevo horario.

FOTO: PIERRE VERDY/AFP/GETTYIMAGES

Cómo parecer más inteligente

Podrías ponerte gafas sin graduación (muchos famosos lo hacen cuando quieren parecer listos), pero nosotros creemos que es mejor hacer un esfuerzo honesto y sensato al estar en compañía de personas inteligentes. Nota: esto no significa que debas "actuar" como si fueras el más listo de todos los presentes; comportarte así te convertiría en el indeseable de la reunión... y en el idiota.

● **Mantente actualizado.** Resulta poco inteligente decir "¿Qué guerra civil?" si la semana anterior se desató una en alguna parte del mundo. Nadie está sugiriendo que leas todas las secciones de todos los periódicos todos los días. En vez de eso, puedes revisar los titulares de los principales diarios y enterarte de las noticias más relevantes.

O date de alta a uno de los servicios informativos de Internet para estar informado desde tu móvil u ordenador. Como las noticias se actualizan constantemente en esos servicios, te mantendrás al tanto en menos tiempo del que tardas en tomar un café. Para complementar la información, usa cualquier otro medio informativo que consideres fiable.

● **Cuida tu forma de hablar.** Expresarte incorrectamente puede hacerte parecer poco inteligente. Procura seguir las reglas gramaticales, usar sinónimos y evitar las muletillas, como "bueno", "este, "o sea", etc. Además, ten cuidado de pronunciar bien las palabras y de hilar las frases con claridad y concisión.

● **Organízate.** Pon en orden tu escritorio, papeles, archivos, etc. Es habitual que a las personas desorganizadas se les perciba como poco listas. Luego prepárate para las actividades del día; por ejemplo, prepárate un poco antes de una reunión, comida o entrevista de trabajo.

Las personas suelen sentirse halagadas cuando descubren que sabes cosas de ellas (no indiscreciones, desde luego). Y cuando la gente con la que hablas se siente bien, se muestra amable y tú pareces inteligente.

● **Usa el corrector ortográfico del ordenador.** Éste es uno de los recursos más útiles que existen hoy día. Úsalo siempre para corregir tus errores de ortografía y los "dedazos" al teclear.

● **Escucha y pregunta.** Supón que estás en una cena con tu pareja y sus compañeros. Ella es neurocientífica, y tú, pastelero. No pretendas conocer los últimos hallazgos sobre el cerebro. Limítate a escuchar y haz preguntas sensatas. Está bien no saberlo todo, y te ayudará más formular solo un par de preguntas bien pensadas.

> "Saber mucho no equivale a ser inteligente. La inteligencia no es solo información, sino también juicio, raciocinio, la manera en que se recoge y utiliza la información".
>
> *Carl Sagan*, astrónomo, científico y escritor estadounidense

Cómo evitar meter la pata

Seguramente has visto cometer —o cometido— más de uno de estos errores garrafales. Evítalos, y no tendrás que disculparte después.

- Nunca hagas comentarios sobre el embarazo de una mujer sin tener la certeza de que espera un bebé.
- Jamás des por sentado que dos personas son pareja (o no lo son) basándote en sus edades, clase social o el hecho de que vivan juntas.
- En la correspondencia comercial, nunca te dirijas por el nombre de pila a una persona a quien no conozcas.
- Jamás publiques nada que no quieras que tu jefe (o tu madre) lean en tu cuenta de Facebook o Twitter.
- Revisa el nombre del destinatario de cada uno de tus mensajes electrónicos antes de pulsar la tecla "Enviar".

Cómo curar el hipo

El hipo puede ser muy molesto y exasperante, y se produce por irritación del nervio vago o neumogástrico (el cual se extiende del cerebro al abdomen). El diafragma se contrae involuntariamente, provocando un cierre repentino de las cuerdas vocales, lo que produce ese sonido característico. Las siguientes técnicas pueden ayudar a quitarte el hipo:

Chupa una rodaja de limón remojada en licor de Angostura. Según una noticia publicada en el *New England Journal of Medicine*, hacer esto curó a 14 de 16 personas afectadas. Antes de recurrir al licor de Angostura, trata de chupar solo el limón. Otras fuentes aseguran que el sabor ácido en la lengua quita el hipo.

Tápate los oídos con las manos. El nervio vago tiene algunas ramificaciones que se extienden hasta el sistema auditivo, así que relajar esas terminaciones nerviosas puede cortar el hipo.

Respira dentro de una bolsa de papel. Hacer esto aumenta la cantidad de bióxido de carbono en tu organismo, y puede ayudar a detener los espasmos.

Bebe un vaso de agua templada sin hacer pausas. Algunos expertos dicen que un calor moderado relaja el diafragma.

Haz gárgaras con agua helada. Otros dicen que el líquido frío corta el hipo.

Toma una cucharadita de azúcar, una cucharada de mantequilla de cacahuete o una cucharada de miel. Ingerir algo dulce y pegajoso al parecer cambia el ritmo de la respiración.

Evita los alimentos condimentados y las bebidas alcohólicas. Si esto no te funciona, toma un antiácido. Consulta a tu médico si el hipo persiste o es recurrente: podría ser un síntoma de reflujo.

Cómo ser más productivo

Dios creó el mundo en seis días y luego descansó. Por desgracia, ése es un lujo que la mayoría de nosotros no puede darse. Siempre tenemos muchas cosas por hacer, pero el tiempo no nos llega, y usar máquinas a menudo solo complica las cosas. Según Julie Morgenstern, experta en administración del tiempo, no necesitamos cambiar nuestra lista de pendientes, sino aprender a trabajar de manera organizada y eficiente.

Haz un plan. No acometas sin ton ni son las tareas del día; eso solo te agotará y frustrará. El consejo de Morgenstern es que te sientes entre 5 y 10 minutos antes de empezar a trabajar (si lo haces la noche previa es mejor aún) para planear lo que tienes que hacer y en cuánto tiempo. Haz una lista de pendientes y asigna tiempos a las diversas tareas a lo largo del día para ocuparte de todas ellas sin atrasos.

Gánale tiempo al tiempo. Fija un lapso de 10, 15 o 30 minutos con un cronómetro y rétate a hacer una tarea en ese tiempo. Hacer esto te motivará y ayudará a evitar una gran distracción: el uso de Internet.

Concéntrate. Desconecta el teléfono y no uses el correo electrónico cuando te ocupes de tareas que exijan concentración. Si alguien se acerca a ti con un asunto que puede esperar, deja que espere. "No temas decir: 'Lo vemos más tarde'", aconseja Morgenstern.

Aprende a delegar. No evites delegar tareas en casa porque te resulta "más fácil" hacerlas tú mismo. Esta actitud de mártir es agotadora. Asigna tareas a tus familiares de acuerdo con la edad y el tiempo de que disponga cada uno. Te sorprenderás cuántas cosas se pueden hacer. En la oficina, delega tareas a tus subordinados, o pide ayuda a algún colega y luego devuelve el favor.

Subdivide. En vez de anotar "limpiar la casa" en tu lista de pendientes, divide esta tarea en varias. Avanzarás más rápido y te sentirás más productivo.

Prevé contratiempos. ¿Tu dentista va a tardar en atenderte o te encuentras en el aeropuerto y tu vuelo está atrasado? La próxima vez lleva contigo un cuaderno de apuntes, una lista de llamadas telefónicas por hacer, o boli y papel para escribir una carta. De esta manera aprovecharás el tiempo mientras esperas.

Sé flexible. Si algo en tu plan del día no resulta, no te alteres ni pierdas el tiempo: simplemente pasa a la tarea siguiente. No seas esclavo de tu lista de pendientes; recuerda que ésta trabaja para ti, y no al revés. Si alguien te invita a tomar un helado en una tarde espléndida, ve y relájate, dice Morgenstern. Podrás retomar tus tareas cuando vuelvas.

Cómo calcular un descuento mentalmente

Nos hemos vuelto tan dependientes de la calculadora del móvil para hacer cuentas, que casi hemos perdido la habilidad para realizar cálculos mentales. ¿Qué puedes hacer cuando no tienes a mano el móvil(ni lápiz y papel) y quieres calcular un descuento? Usa la cabeza. Si es, por ejemplo, el 20 por ciento de un precio, divide entre 10 el precio sin descuento y multiplica por dos el resultado. Un ejemplo: 45 euros ÷ 10 = 4,5 euros, por 2 = 9 euros. ■

Incluye los ÚLTIMOS AVANCES

La enfermedad que nos roba la identidad

Ayuda y esperanza para todos los afectados por el Alzheimer

ANITA BARTHOLOMEW

Un día, intentas leer un libro, pero no puedes entender las palabras. Más tarde, te pierdes en tu propio barrio. Al final, no reconoces a tus seres queridos. Tu cuerpo sigue ahí... pero tú te has ido.

El científico alemán Alois Alzheimer identificó por primera vez la enfermedad que lleva su nombre en 1906. Hoy en día, la Organización Mundial de la Salud estima que aproximadamente 18 millones de personas padecen esta enfermedad cognitiva en todo el mundo y se estima que esta cifra aumentará a 34 millones en 2025. En España hay unas 800.000 personas afectadas por la enfermedad.



ILLUSTRATION: © CORBIS

Para aquellos que corren el riesgo de contraer la enfermedad, que ya la padecen o que cuidan a enfermos de Alzheimer, ofrecemos información y consejos para ayudar a prevenirla, retrasarla y enfrentarse a ella, así como información sobre los tratamientos disponibles, actuales y para el futuro.

¿Cómo sabes si es Alzheimer?

Todos podemos pasar apuros a veces para recordar el título de una vieja película o el nombre de un conocido. Pero los primeros síntomas del Alzheimer son algo más que simples lapsus de memoria ocasionales.

Las personas con principio de Alzheimer son incapaces de hacer lo que han hecho siempre, como pagar las facturas o contar el dinero para realizar una compra. El sentido del olfato generalmente disminuye antes de que la enfermedad se haga evidente. O puede que al comienzo de la enfermedad el enfermo sospeche de personas en las que siempre ha confiado.

Si alguien que está a tu cuidado tiene esos síntomas, llévalo al médico. Normalmente, le harán un *test* de memoria estándar. Si esta prueba le resulta demasiado difícil, el doctor ordenará que el paciente se haga más pruebas, incluido un escáner cerebral.

Aunque su uso aún no está muy extendido, el *test* del fluido de la médula espinal se considera uno de los indicadores más efectivos de la enfermedad. Mide los niveles de proteínas implicadas en el Alzheimer y, combinado con un escáner cerebral, ofrece entre un 85% y un 90% de exactitud en el diagnóstico, afirma el Dr. Kaj Blennow, profesor de Neuroquímica Clínica en el Hospital Universitario de Sahlgrenska, en Suecia

Tratar los síntomas

Si se diagnostica Alzheimer, hay varios medicamentos que tratan los síntomas, entre los que se incluyen Aricept, Exelon y Mentamine.

Estas medicinas pueden mejorar los síntomas de la memoria y el razonamiento temporalmente, afirman los expertos, pero puede ser que no funcionen para todo el mundo. Según el profesor Blennow, "no se conoce muy bien el resultado a largo plazo" y probablemente, la enfermedad "afectará de lleno al paciente" al final.

Tu médico puede recomendarte ejercicio. Algunos estudios sugieren que puede ayudar a ralentizar el avance de la enfermedad, incluso una vez que hayan aparecido los síntomas.

También puede sugerir ciertos suplementos. Un estudio reciente demostró que cuando las personas con problemas cognitivos leves toman grandes dosis de vitaminas B 12 y B 6, éstas "ralentizan el ritmo de contracción del cerebro... y también ralentizan su deterioro cognitivo durante dos años", según el investigador de la Uni-





Vivir con Alzheimer

Gerda Arkesteijn, antigua enfermera, 51 años, Holanda. Diagnosticada con Alzheimer en 2010

MI MADRE TUVO Alzheimer y yo había trabajado en un centro de mayores con pacientes con demencias. Conocía los síntomas, pero nunca pensé que lo sufriría yo también.

Después de que mi familia protestara por mis despistes, accedí a ver a un especialista. Cuando oí el diagnóstico, me volví hacia mi marido y vi lágrimas en su cara. Solo llevábamos casados tres años.

Pensé en mi madre. Ella había perdido la habilidad de comprender las cosas más simples. No podía soportar que mi marido y los niños me vieran así. No sabía lo que hacer.

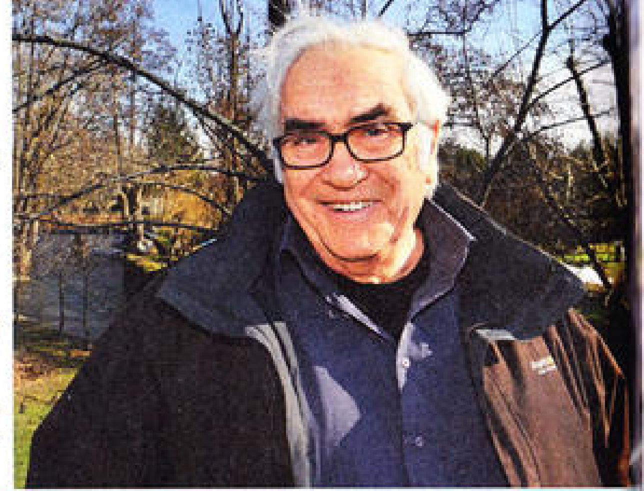
Mi marido me llevó a mi médico de cabecera, quien nos habló de un programa de día para ayudar a las personas más jóvenes con demencia en el centro de cuidados de Florence, en La Haya. Concerté una cita con reservas.

La primera vez que fui me sentí muy humillada y quise marcharme inmediatamente. Pero me quedé. Conocí a gente como yo: menores de 65 años con Alzheimer. Nos hicimos amigos y juntos, incluso aprendimos a reírnos de la enfermedad.

Ahora voy cinco veces a la semana. Hago ejercicios de cardio y juegos de memoria. Doy clases de pintura y tengo talleres de cocina. No nos juzgamos cuando alguno comete un error. Ser positivo en esta situación ayuda mucho más de lo que se piensa.

Escribo mucho sobre mis experiencias. Mi primer libro se publicó el año pasado y pronto será traducido a inglés. Estoy trabajando en un segundo libro. Quiero ayudar a la gente a entender esta enfermedad y lo que provoca.

Pero sobre todo lo hago por mi marido y mis hijos. Cuando no los reconozca más, podrán leer mis palabras y recordar quién era, no en quién me convertí debido al Alzheimer.





Vivir con Alzheimer

Gabriel Prudent, 78 años, Francia. Propietario de su propio negocio cuidó a su mujer hasta que murió en 2010, a los 76 años

CONOCÍ A MI bella Bernadette en 1958, en un baile. La invité a bailar. Ese fue nuestro comienzo.

Nos casamos en 1959, tuvimos tres hijos y después comenzamos un negocio juntos. Bernadette era alta y elegante. Yo estaba muy orgulloso de ser su marido.

Fue diagnosticada con Alzheimer en 1997. Según progresaba la enfermedad, ella llegó a perderse incluso dentro de nuestra propia casa. Contraté a un responsable para nuestro negocio para poder cuidarla. Dos horas por semana venía una mujer a ayudarme. Aparte de ella, estaba solo.

Según empeoraban los síntomas de Bernadette, menos amigos teníamos. Estaba desesperado por tener a alguien con quien hablar.

A veces perdía la paciencia con ella y me odiaba a mí mismo por ello. Pero había noches que tenía que cambiar las sábanas dos veces y fregar el suelo. Era consciente de que mientras pudiera mantener el control, todo iría bien.

Sin embargo, a finales de 2006 llegué a mi límite. Sin tiendo una gran culpabilidad, llevé a Bernadette a una residencia.



Bernadette Prudent

Un día, cuando fui a verla, una enfermera le anunció "Sra. Prudent, aquí está su marido". Bernadette me miró y me dijo "No le conozco, señor. Ni siquiera estoy casada".

Nada te prepara para ese día.

Bernadette se ha ido ya. Como no pude encontrar apoyo cuando lo necesité, he formado un grupo dedicado a ayudar a otros que viven con pacientes de Alzheimer. Cuando alguien me llama, hago todo lo que puedo por ayudarle.

versidad de Oxford A. David Smith.

Una nueva bebida medicinal, el Souvenaid (hecho de nutrientes esenciales, incluidos ácidos grasos omega 3), está actualmente en fase de ensayo y se espera que pronto esté disponible en Europa y Estados Unidos. Después de 24 semanas, las personas con principio de Alzheimer consiguieron mejores resultados en las pruebas de memoria que los que bebieron un placebo. "La combinación de nutrientes esenciales ha demostrado ser más efectiva que la ingesta por separado de cada uno de ellos", afirma el Dr. Philip Scheltens, director del Departamento de Alzheimer del Centro Médico Universitario VU de Ámsterdam.

Algunos fallos en las investigaciones pueden conducir al éxito

Durante los últimos veinte años, la mayor parte del desarrollo de la medicación contra el Alzheimer se ha centrado en tratar de eliminar las placas de la proteína amiloide de los cerebros de las personas afectadas. Y casi ninguno de estos medicamentos o, incluso podría decirse que ninguno, ha sido muy efectivo, según la Dra. Wendy Noble, del King's College de Londres.

El fallo notorio de una de esas vacunas indicó a los científicos una nueva dirección. En 2002 se detuvieron los ensayos clínicos de la vacuna porque siete pacientes murieron a causa de los efectos secundarios.

Más de 4 años después no se había producido ninguna mejora cognitiva significativa en los participantes que, con el tiempo, murieron como consecuencia de la enfermedad. Pero las autopsias revelaron que dos de los pacientes no tenían prácticamente placas en el cerebro. Así que, aunque la vacuna había funcionado para eliminar las placas, algo había seguido destruyendo sus cerebros.

Ese algo pareció ser otra proteína llamada tau, que se enredaba dentro de las células cerebrales.

Los científicos llegaron a una conclusión alarmante: una vez que los enredos de proteínas tau alcanzan un cierto grado, el proceso de eliminación de células "puede continuar sin las placas", afirma John Hardy, profesor de Neurociencia del Instituto UCL de Neurología de Londres.

Así que ahora saben que hay un punto de no retorno, tras el cual, aunque se eliminen las placas, no se puede detener la enfermedad. Nadie sabe todavía cuál es este punto. Es posible que, para detener el Alzheimer, haya que dar la medicación destinada a detener las placas antes de los primeros síntomas de la enfermedad y antes de que aparezcan los primeros enredos de tau. Centrarse solo en las placas parece ser solo parte de la solución.

Gracias a los recién anunciados descubrimientos sobre cómo se expande el Alzheimer (ver cuadro en la página siguiente), es más probable que las compañías farmacéuticas dirijan sus esfuerzos a la elaboración de medicinas destinadas a combatir los enredos de tau. Pero solo unas pocas están realmente en proyecto, y suponiendo que alguna demuestre ser segura y eficaz,

pasarán varios años antes de que llegue al mercado. A continuación los medicamentos que se están probando.

La Epotilona D se parece mucho al agente de quimioterapia Taxol y se desarrolló en principio para luchar contra el cáncer, afirma Brunden, de la Universidad de Pensilvania. Al contrario que el Taxol, la Epotilona D puede penetrar en el cerebro. En los ensayos con ratones, el equipo de Brunden descubrió que la Epotilona D "mejora la pérdida de memoria". Según algunos informes sin confirmar, Bristol-Myers Squibb está intentando probar la Epotilona D en números reducidos de pacientes con Alzheimer.

Noscira, una empresa biofarmaceútica española, está probando actualmente un medicamento contra los enredos de tau llamado Tideglusib en 308 pacientes de Alzheimer en 55 hospitales de cinco países europeos. Y Davunetide, de la compañía canadiense Allon, también orientado a combatir los enredos de tau, se ha mostrado esperanzador en pequeños estudios con personas con discapacidades cognitivas leves.

Las proteínas anormales del cerebro no son el único enfoque. Los científicos pueden haber descubierto que hay otros factores que contribuyen a la pérdida de memoria. Uno de esos factores puede ser la insulina, que es esencial para que el cerebro funcione. "La insulina actúa casi como un factor de crecimiento en el cerebro", afirma Brunden. "Mantiene las neuronas más saludables".

En un pequeño estudio con pacien-

Los ÚLTIMOS AVANCES

Descubrimiento: Cómo se expande el Alzheimer

EL 1 DE FEBRERO DE 2012, científicos de la Universidad de Columbia (Nueva York), y de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología de Trondheim, informaron que habían realizado unos descubrimientos que podrían cambiar la forma de tratar el Alzheimer. Probaron que la enfermedad se expande por el cerebro desde la primera célula afectada a la siguiente y después a la siguiente. Daña todas las células conectadas a lo largo de un camino predecible, y al final destruye la capacidad de una persona de pensar y recordar.

Los investigadores saben desde hace mucho que cuanto peores son los síntomas, más zonas del cerebro están dañadas. Pero la mayor parte de la investigación se ha centrado en las placas de proteína beta amiloide. Las placas se forman entre las células del cerebro y los científicos creen que interfieren con las señales de una célula a otra y hacen que las células no funcionen bien y que posiblemente mueran. Parece ser que estas placas aparecen décadas antes que los síntomas.

Sin embargo, hay otra proteína anormal llamada tau que se enreda con las células internas. Esta proteína parece matar a las células con relativa rapidez. Y parece ser que estos enredos de tau aparecen con los primeros síntomas del Alzhéimer.

En los cerebros de las personas que murieron cuando estaban en las primeras fases de la enfermedad, estos enredos anormales fueron siempre encontrados en una pequeña región del cerebro llamada córtex entorrinal. Las personas en fases más avanzadas de la enfermedad presentaban también en otras regiones directamente adyacentes. Los que murieron en las últimas fases tenían enredos prácticamente en todas las células de las áreas del pensamiento y la memoria, zonas conectadas de alguna forma con esa primera pequeña región.

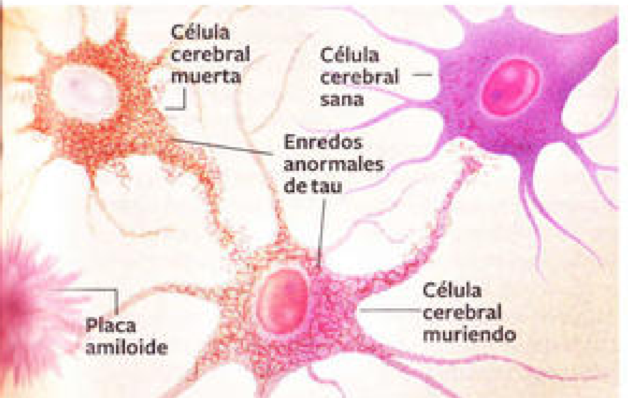
Sin embargo, los científicos no pudieron demostrar que el AD se estuviera extendiendo realmente. Quizás, dijeron algunos, todas las células del cerebro desarrollan el AD al mismo tiempo, pero algunas células cerebrales resisten a la muerte más tiempo que otras que sucumben antes.

Los científicos implantaron tau humano anormal en la región del córtex entorrinal del cerebro de ratones genéticamente manipulados. Observaron cómo el tau humano pasaba de la primera región del cerebro a la siguiente, célula a célula.

Por naturaleza, los ratones no pueden generar tau humano, igual que no pueden generar piernas o brazos humanos. Si el tau humano estaba creciendo en cualquiera de las regiones del cerebro de los ratones, aparte de la región donde los científicos la habían generado en primer lugar, quería decir que la única forma de llegar a dichas regiones era extendiéndose desde la células introducidas por los científicos.

"Muchos investigadores piensan que la placa es como el gatillo que dispara la enfermedad y que los enredos son los verdugos que matan las células", afirma la investigadora y doctora de la Universidad de Columbia Karen Duff, autora de uno de los estudios pioneros con ratones.

¿Qué hace que estos descubrimientos sean tan importantes? Si los científicos comprenden cómo avanza la enfermedad, sabrán qué tipos de medicamentos pueden detenerla. Dichos medicamentos deberán ser un día capaces de "retener la enfermedad en una fase temprana", afirma Duff.



En ratones genéticamente modificados, los científicos pudieron observar cómo el tau humano introducido se extendía de una pequeña zona del cerebro, de una célula conectada a la siguiente.

ILUSTRACIÓN: © 5W INFOGRAPHICS

NUNCA HE NECESITADO una agenda. Todo lo guardaba en mi cabeza. Pero después de sufrir una operación de bypass a finales de 2002, mi mujer notó que se me olvidaban las cosas y llamó al médico.

Debido a que a veces hay personas con problemas de memoria después de una intervención mayor de corazón, el médico me mandó algunas pruebas de memoria y un escáner cerebral. Yo sabía que me pasaba algo, pero no el alcance.





Vivir con Alzheimer

Jouko Alho, 64 años, Finlandia. Miembro fundador del Circo Nuokku. Diagnosticado con Alzheimer en 2005

El escáner cerebral mostró que una zona de mi hipocampo estaba completamente gris. Esas zonas nunca más funcionarían. Me dijeron que finalmente mi mente y mi memoria sería destruida. Tenía Alzheimer.

Me asusté mucho. Trabajar con niños en el circo había sido mi vida, y esto significaba que me tendría que retirar. Tendría que dejar el negocio a mis empleados mucho antes de lo que imaginaba. Me hundí en una profunda depresión.

Finalmente, asistí a una reunión de una Asociación de Alzheimer local. Alguien dijo ¿por qué no haces algún truco de magia? Así que lo hice y me ayudó a salir de mi desesperación. Si todavía podía hacer trucos de magia, me di cuenta de que todavía era yo.

Ahora actúo por mi propia salud y para animar a otros que no lo pueden pagar. El médico me ha dicho que la última habilidad que perderé será la de mago, ya que he estado practicando desde que era un niño. Los trucos están grabados firmemente en mi cerebro.

Pero mi memoria a corto plazo falla tanto que a veces olvido lo que estaba a punto de hacer después de subir dos escalones. Me asusta un poco, pero anoto todo lo importante en una libreta y eso me ayuda mucho.

Seguro que mi mujer puede contar mejor los oscuros momentos cuando ni siquiera he sabido donde estaba. Me he perdido un par de veces, y desde entonces no he vuelto a salir solo.

Vivo al día. Por la mañana miro mi agenda y rara vez miro más allá.

tes de Alzheimer en fase inicial y moderada, parece ser que la insulina ralentizó el deterioro del cerebro.

Una investigación reciente sobre la epilepsia apunta a una nueva dirección. El pasado mes de febrero, los neurocientíficos de la UCLA informaron de que, estimulando los electrodos implantados en los cerebros de un pequeño grupo de pacientes con epilepsia, éstos fueron capaces de reforzar la memoria y el aprendizaje. Un día, dichos dispositivos se implantarán en los cerebros de las personas en fase inicial de Alzheimer y se activarán "cuando los pacientes estén intentando aprender información importante".

Otro estudio demostró que los parches de nicotina aumentan los períodos de atención entre las personas con discapacidad cognitiva leve y ya hay algunos medicamentos en fases preliminares de investigación.

Cada poco hay nuevos descubrimientos sobre el Alzheimer. Así que hay esperanza.

¿Qué podemos hacer para ayudar a prevenir o retrasar la demencia?

INVESTIGACIONES RECIENTES han demostrado cómo reforzar los sistemas protectores propios del cerebro. La mayoría de los refuerzos del cerebro implican cambios simples en el estilo de vida, algunos de los cuales pueden ser efectivos incluso después de que los síntomas hayan aparecido.

Es interesante saber que la mayoría de las formas identificadas por los científicos para ayudar a prevenir o retrasar el Alzheimer —incluidos estos refuerzos cerebrales del estilo de vida— también reducen la inflamación que, en opinión de muchos, activa el daño de las células cerebrales que da lugar a la enfermedad. Por ejemplo, se sabe que el ejercicio es antiinflamatorio y las personas mayores que hacen ejercicio de forma habitual tienen un riesgo menor de deterioro cognitivo,.

Una dieta rica en pescado, fruta, frutos secos y verduras de hoja verde reduce la inflamación crónica, según numerosos estudios. También reduce el riesgo de desarrollar Alzheimer, asegura un estudio realizado a 2.000 adultos publicado en abril del pasado año en Archives of Neurology.

Las personas que toman habitualmente medicamentos antiinflamatorios no esteroides como la aspirina también son menos propensos a desarrollar Alzheimer.

El café, al igual que un consumo moderado de vino, parecen proteger el cerebro, afirman varios estudios.

Las personas con mayor formación y las que usan dos idiomas de forma habitual, tienden a tener tasas inferiores de demencia. Aunque la educación no puede evitar la formación de proteínas anormales ni parar la inflamación, Kaj Blennow afirma que los cerebros de las personas con una formación superior tienen suficientes conexiones para elegir una nueva ruta rodeando las zonas dañadas.



El ciclista *amateur* Simon O'Hagan acepta el desafío olímpico

La ruta del oro

El circuito de la carrera ciclista en carretera de las Olimpiadas 2012 va de Buckingham Palace a Box Hill, ida y vuelta. Hemos enviado a nuestro hombre en bici para que lo pruebe

SIMON O'HAGAN

La curva cerrada ocupa un lugar especial en los corazones de los ciclistas. Para el tipo de corredor que, en un mundo soñado, está escalando los Alpes, camino a la gloria en el Tour de Francia, el momento más dramático y de más exquisita satisfacción llega en uno de estos estrechos rincones: el valle abajo a lo lejos, la bici a toda velocidad y el efecto tirachinas de la trayectoria que produce una emoción que iguala lo mejor que pueda ofrecer el deporte.

Las curvas cerradas no son muy comunes en el Reino Unido, y mucho menos con vistas tipo Alpes. Pero hay un lugar en el que puedes encontrar ambas cosas y está sorprendentemente cerca de Londres. El lugar es Box Hill, en la más profunda y frondosa Surrey, el condado más cuidado de Inglaterra al que escapan, de vuelta a casa, miles de personas cada tarde después de su estresante día de trabajo en la capital.

Box Hill ha hecho volar la imaginación durante cientos de años. Se han escrito canciones en su nombre. Un pasaje importante de la novela de Jane Austen *Emma*, escrita en 1815, está ambientado allí. John Logie Baird, pionero de la televisión, realizó varios experimentos en lo alto de sus colinas.

Hoy en día, Box Hill se asocia estrechamente a los ciclistas porque los fines de semana por la mañana llegan en riadas constantes, deseosos de probarse a sí mismos en el circuito natural conocido como la Pequeña Suiza. Recorren su camino hacia el Zig Zag, como se ha llamado a la carretera, dan la vuelta a sus dos curvas cerradas y se agolpan en la cafetería situada en la cima de la escalada.

Ruta de la carrera

Los hombres recorrerán el circuito de 15,5 km nueve veces; las mujeres lo harán dos.

Cuando Londres ganó la candidatura para albergar los Juegos Olímpicos de 2012 y los organizadores de los eventos de ciclismo empezaron a considerar la ruta de la carrera, no tardaron mucho en decidir que Box Hill sería el punto fuerte del evento.

Por supuesto, los corredores tienen que llegar allí desde el centro de Londres (aproximadamente 110 km de ida y vuelta por la ruta Olímpica), antes de dar vueltas alrededor de Box Hill varias veces. Mientras disfruto de mi recorrido por el Mall —la majestuosa vía pública que va de Trafalgar Square a Buckingham Palace— me doy cuenta con sorpresa de que las rutas del ciclismo olímpico en carretera no se parecen a las de las demás carreras.



Ciclistas en competición afrontando el Box Hill, pieza central de la carrera olímpica.

Las etapas del Tour de Francia, el Giro de Italia y la Vuelta a España, y las Clásicas de Primavera de los Países Bajos, implican todas ir del punto A al B y, las zonas urbanas ocupan un lugar secundario con respecto al campo abierto. Pero los Juegos Olímpicos siempre tienen una ciudad como anfitriona y generalmente ello implica una carrera con sede en una ciudad y una ruta de ida y vuelta.

En Atenas 2004, por ejemplo, los corredores iban por la ciudad todo el tiempo, y pasaban delante de bellos lugares con bonitas vistas. Sin embargo, compruebo que Londres ha conseguido aunar lo mejor de los dos mundos, cuando paso por el esplendor del gótico victoriano que encarna el Museo de Historia Natural, después por las elegantes calles de Kensington, cruzo el viejo y pintoresco Puente de Putney sobre el Támesis y por último llego al opulento espacio verde de Richmond Park.

Este parque es el mayor de todos los parques reales de Londres y está vinculado a la realeza desde Enrique VIII. Es un destino popular, especialmente los fines de semana, entre los entusiastas ciclistas *amateurs*. Me paro y pregunto a una pareja, Dave y Will, con camisetas de su club Dynamo de Londres, si les atrae la perspectiva de ver pasar a los mejores ciclistas del mundo.

"Lo tendrán fácil", afirma Dave. "No tendrán que luchar con los coches". Y es verdad que el entorno cada vez más ciclista de Richmond Park ha generado tensiones entre los ciclistas y los motoristas, principalmente debido a los grandes grupos de ciclistas a los que les gusta montar por allí y la velocidad que alcanzan los mismos (muy por encima del límite permitido).

Salgo de allí y me adentro en el área conocida como el "Cinturón Gin y Jag" —en referencia a la bebida y a la marca de coche preferidas (la ginebra o gin y el jaguar)— en este adinerado rincón del mundo. Parece algo incongruente que en estos parajes boscosos, con grandes casas individuales y garajes dobles que albergan coches de lujo, vaya a resonar el clamor de una gran carrera ciclista que avanza en tropel.

"Subí Box Hill tan solo una vez y disfruté a tope de la parada para un café en la cima".

De hecho, poco después de que yo realizara el recorrido, se organizó una carrera profesional como ensayo para las Olimpiadas. Implicó el cierre de muchas carreteras y, aunque muchos londinenses echaban humo por tener que interrumpir sus trayectos en coche, los vecinos de Surrey, tomaron ejemplo del Tour de Francia, pusieron sus mesas de picnic junto a la carretera y se unieron al espíritu de la ocasión.

Con el Castillo de Hampton Court y Bushy Park marcados en el itinerario, esta ruta realmente es un viaje a través de la historia de la realeza. Cruzo pueblos que son famosos por sus privilegios y su exclusividad. Si Weybridge, Woking, Guildford y Dorking tienen zonas deprimidas, no se ven a primera vista cuando me abro camino entre filas de todoterrenos mientras me mantengo alerta por si veo alguno de los futbolistas de la Premier League, sobre los que esta retirada zona de multimillonarios ejerce una atracción magnética.

Ahora mismo estoy en el punto más alejado de la ruta desde Londres, en el corazón de las colinas de Surrey, y puedo sentir la llamada de Box Hill. Tras dejar la concurrida A24, el comienzo del ascenso me lleva inmediatamente a un idilio bucólico.

Box Hill realmente no es tan empinada: un carril bordeado por un alto cercado conduce gradualmente hacia la cima a través de una bóveda de árboles antes de volver a salir a la luz del sol. Hay prados a ambos lados de la carretera. La hierba alta se mece con la brisa. ¿Es un cencerro lo que estoy oyendo? Bueno, no, pero en muchos aspectos, podría estar en Suiza.

Pero es ahí precisamente donde subyace la historia que ha arrojado una desafortunada sombra sobre la carrera olímpica. Box Hill es especial, pero parece ser que los organizadores de la carrera no se dieron cuenta de lo especial que era. Sus ancestrales pastos albergan una variedad sorprendente de flora y fauna que han otorgado a Box Hill la consideración de Zona de Interés Científico Especial.

Así que, en vez de decenas de miles de personas pululando por la colina, los organizadores han tenido que limitar el número a 15.000, y tendrán que ser acomodados en tribunas especiales, por las que se le cobrará, lo que ha generado una gran controversia.

Lo que fue etiquetado quizás como el mayor evento "gratis" de las Olimpiadas será cualquier cosa menos eso. (También será necesario comprar una entrada para ver la llegada).

"Es un fiasco", me dice un ciclista en Box Hill. "La idea de llegar hasta aquí era reproducir una escena como la que se vive en Alpe d'Huez, con miles de personas animando a los ciclistas".

Lo que empeora las cosas más aún es que, en vez de ofrecer la oportunidad de visitar otras escaladas cercanas fantásticas y realmente más duras, como Ranomore Common y Leith Hill, los organizadores han decidido que una vez que hayan llegado a Box Hill, los corredores masculinos tendrán que subir no solo una vez, o dos (como ocurrirá con las mujeres) sino nueve veces. ¡Nueve! La idea es dar a los especialistas en escalada la oportunidad de hacer una escapada y hacer la carrera más interesante de lo que hubiese sido en otro lugar.

Confieso que no subí Box Hill nueve veces. Lo hice una sola vez y disfruté de las curvas cerradas y de la parada para tomar un café que realicé en la cafetería en la cima (por desgracia, algo de lo que no veremos disfrutar a los corredores olímpicos).

El viaje de vuelta a la ciudad es duro: por la A24, a través de Esher (vuelta a la pista de carreras de Sandown Park), paso por Hampton Court por segunda vez, doy la vuelta a Richmond Park de nuevo, atravieso el puente de Putney y me dirijo al centro de Londres.

El *sprint* final acaba en The Mall, a una velocidad máxima de 65 km/h y será algo para conservar en la retina. Mi propio *sprint* final, tengo que decirlo, deja un poco que desear. Pero no creo que los corredores olímpicos vayan a tener taxis por en medio, ¿me equivoco?

Pronósticos para el oro





Hombres

Mark Cavendish
campeón británico de ciclismo en carretera 2011 (arriba) es el mejor *sprinter*.

Samuel Sánchez
Medalla de oro en Pekín. El español destaca en los descensos, que son fundamentales en los circuitos de Box Hill.

Philippe Gilbert
La superestrella belga es especialista en carreras de un día y está súper en forma.

Mujeres

Marianne Vos
La polifacética ciclista holandesa (arriba) ganó la medalla de oro en ciclismo en pista en los juegos de Pekín 2008.

Annemiek van Vleuten
La rival holandesa de Vos ganó el año pasado la Copa del Mundo tras solo 5 años compitiendo.

Emma Johansson
La potente ciclista sueca es actualmente incluso mejor que cuando ganó la plata en 2008.

¿A punto de Explotar?

Por toda Europa, las zonas de inmigrantes hierven de frustración e ira. Pero en ningún sitio de forma tan evidente como en París

LISA FITTERMAN

FOTO: © AP IMAGES

avier Lemoine ojea el fino expediente policial que se encuentra sobre su mesa. Como alcalde de Montfermeil, un pequeño barrio en el noreste de París, es una de las primeras cosas que hace todas las mañanas. La noche anterior había sido bastante tranquila: un incendio en una casa, un coche al que le habían prendido fuego, adolescentes al volante de un vehículo robado y una pelea entre dos mujeres. "No está mal", observa entre sorbos de café.

Lemoine, hombre severo de poco pelo y con gafas, señala una foto aérea de Montfermeil en una pared cercana. Muestra un mosaico de bungalós, parques y plazas comerciales y justo en el centro, un pequeño círculo gris que llama la atención. Se trata de Les Bosquets, un grupo de edificios de apartamentos desvencijados que fue el crisol de los tremendos disturbios ocurridos en Francia en otoño de 2005. Aunque solo cubre el 3% del territorio de la población, alberga en este momento a casi un tercio de los 25.000 habitantes de Montfermeil, muchos de los cuales proceden del Magreb, Turquía y África subsahariana y son devotos practicantes del Islam. Muchos están también desempleados y hay una economía sumergida incipiente respaldada por el tráfico de drogas y la documentación falsa.

El alcalde afirma: "Hay familias enteras que se financian con este tipo de comercio. En 2005, el 80% de los delincuentes de la ciudad procedía de las viviendas subvencionadas de la zona".

Según el alcalde, parte del problema es que el grueso de la gente de las viviendas subvencionadas tiende a favorecer su cultura de origen por encima de la laica francesa, hasta el punto de que muchos de ellos ni siquiera hablan francés. Eso significa una comunidad que está cerrada al mundo exterior, con su propio idioma y sus propias tradiciones.

"Pero Francia no es una sociedad multicultural", afirma Lemoine. "Somos abiertos. Nos gusta el cuscús. No queremos pañuelos ni burkas".

A unas pocas manzanas del Ayuntamiento de Montfermeil, el parterre de la plaza comercial que da nombre a Les Bosquets desde la distancia es una profusión de colores vibrantes. Si lo miramos más de cerca, se convierte en una pila de latas abolladas, botellas vacías y comida en proceso de descomposición. Aunque la catedral de Notre Dame está a tan solo unos dieciséis kilómetros, esta zona parece que se encuentra a años luz de los turistas y de los bares caros.

Una mañana de primavera tardía, la plaza se llena de hombres mayores que tuvieron trabajo en su día pero que lo han perdido y jóvenes que nunca lo han tenido. Se apoyan en las puertas, con aspecto sospechoso, mientras fuman. "¿Eres un *flic*", preguntan, usando el argot francés para "poli". Cuando hablan, lo hacen de racismo, tanto sutilmente como no, y de la búsqueda infructuosa de trabajo en un país que los define por su nombre, por el color de su piel, la ropa que llevan y dónde viven. Se sienten impotentes.

"Cuando dices que vives en Montfermeil o en [la vecina] Clichy sous Bois, ya está", dice Mohamed Gadar, de 28 años, padre de una niña de uno que pasa el rato con sus colegas en la cafetería local. Dice que lleva buscando trabajo 18 meses. "El estereotipo de que somos todos ladrones holgazanes y timadores que vendemos droga es difícil de superar. No importa que hayas nacido en Francia o que hables francés perfectamente".

A lo largo de Europa se extiende la desconfianza, el desempleo y la inmigración

La República francesa laica prohíbe cualquier mención a la raza o a la religión en el censo o en las estadísticas pero, según una publicación de 2011 del Centro de Investigación de la Iglesia sobre el "Futuro de la Población Mundial Musulmana", el número de musulmanes que viven en el país actualmente se estima en unos 4,7 millones y se espera que llegue a 6,9 millones en 2030. Y Francia no es la única. Los estudios predicen que dentro de 40 años, los musulmanes sumarán más del 20% de la población europea.

Un crecimiento así ha dado pie a movimientos nacionalistas de extrema derecha que rechazan el multiculturalismo. Desde Suecia a Hungría, pasando por Italia, las divisiones alimentadas por la desconfianza, la inmigración liberal y la alta tasa de desempleo son cada vez mayores.

Y es en lugares como Les Bosquets, una de las 750 comunidades de Francia designada como "zona urbana sensible": puntos calientes urbanos propensos a la pobreza y el crimen, donde se hace sentir la creciente división entre "nosotros" y "ellos"; entre los ricos y los pobres, entre los blancos y los que no lo son. Existe la percepción de que en estos lugares reinan los "voyous": matones jóvenes, desempleados que presuntamente vocean que llevan dro-

gas, queman coches y, de vez en cuando, se pelean entre ellos.

La situación también le ha dado a Marine Le Pen del Frente Nacional (el partido de derechas antiinmigración fundado por su padre, Jean-Marie Le Pen), la oportunidad de continuar con la agenda del partido. Rubia, cuidada, y sin pelos en la lengua, representa a la nueva generación de ciudadanos franceses que asienten cuando comparan a los oradores musulmanes de las calles de París con una "ocupación".

En respuesta al incremento de la derecha y tras un debate que dividió a Francia, en abril de 2011, el Gobierno de Sarkozy estableció una prohibición completa sobre burkas y velos y amenazó con una multa de 150 euros y lecciones de ciudadanía francesa a aquella mujeres que la desacataran.

Otros líderes como el primer ministro británico David Cameron y la canciller alemana Angela Merkl han declarado que el multiculturalismo es un fracaso, mientras que en Escandinavia y los Países Bajos los partidos que se consideraron en su día movimientos marginales de extrema derecha, forman parte ahora del parlamento de sus países. El líder holandés Geert Wilders compara abiertamente el Corán con el odioso *Mi lucha* de Adolf Hitler.

De hecho, Anders Behring Breivik, el "perfecto caballero" de estilo propio que mató a 75 personas en Noruega el pasado julio como parte de lo que él consideró una cruzada necesaria contra el Islam, citó a Wilders en un manifiesto de 1.500 páginas, junto con otros autores post 11-S que avisaban de los peligros del Islam.

Para Francia, no hay términos medios, advierte Didier Lapeyronnie, sociólogo de la Sorbona que pasó cuatro años en los suburbios haciendo un trabajo de investigación llamado "Gueto Urbano: segregación, violencia y pobreza en la Francia actual".

"Estamos al borde del precipicio", afirma. "Podemos seguir a la mayoría de Europa y cerrarnos, convirtiéndonos en xenófobos y hostiles o podemos seguir siendo abiertos. Depende de los políticos".

"Actualmente, la violencia en los suburbios está desorganizada y es repentina. Se activa ella misma. ¿Quién sabe qué pasará en el futuro?"

"Actualmente, la violencia en los suburbios es repentina. ¿Quién sabe qué será en el futuro?"

Para algunos inmigrantes, la vida en Francia es buena. Toufik Abdulrachman no podía trabajar en Argelia y por ello emigró a Francia hace 12 años. Aunque ha sido un largo y arduo camino, actualmente, con 36 años tiene trabajo a tiempo completo como carnicero Halal en la carnicería Chez Nadani de Saint Denis, justo al norte de París. Tiene dos hijas y no pretende dejar el barrio. "Aquí no hay problemas, nada," dice mientras atiende a los clientes. "Me gusta vivir aquí".

Pero para otros, la vida es miserable. En Asnieres-sur-Seine, la charla de esa mañana de primavera de 2011 gira en torno a la pelea reciente entre una banda local de jóvenes y otra de la comunidad vecina, Gennevilliers. El peaje que ha habido que pagar es caro: un muerto de 15 años por heridas de arma blanca en el pecho y otro adolescente recuperándose en el hospital tras haber sido apuñalado en la espalda. Las autoridades locales han impuesto un toque de queda a los menores de edad.

A la vuelta de la esquina, un hombre vestido de negro, con vaqueros y una sudadera con la capucha puesta para esconder el rostro se alza en silencio. Michel Kokoreff, sociólogo de la Universidad de París-8 Saint-Denis, que ha estado diez años en Asnières investigando para llevar a cabo un estudio sobre los retos a los que se enfrenta la gente para abandonar los suburbios, susurra que puede tratarse de un traficante de drogas. En un mercado al aire libre, un vendedor de ajo, en guardia por si surgen problemas, nos hace ver a gritos lo extraños que somos: "¿Quiénes sois?"

La vida aquí es así: reunirse con los amigos en la cafetería del lugar para hablar del creciente cisma en Francia y la preocupación de que no habrá nada para sus hijos. Kokoreff afirma: "Por ahora, el futuro es bastante sombrío para la juventud".

Esto es lo que ocurre en Bondy, a siete kilómetros de Montfermeil, donde una madre de tres hijos, de 41 años, se preocupa por dónde aparcar el coche familiar para que no se lo destrocen y también por lo que harán sus hijos cuando acaben el colegio. Hay poco trabajo y la familia apenas llega a fin de mes, a pesar de que su marido trabaja para el servicio de trenes de cercanías. A veces, se arrepiente de haberse mudado a Francia a vivir: "Mi marido era ingeniero y quería seguir con sus estudios aquí, pero cuando ya estábamos aquí se enteró de que tendría que empezar de cero," afirma.

Y lo mismo ocurre en Saint Denis, a 13 kilómetros de Bondy, donde trabaja Abdulrachman, el carnicero. Mehdi Slimam charla con su primo, Hocine Gigi, en un mercadillo lleno de compradores, niños y pedigüeños. A pesar de su edu-

cación, Slimam, de 26 años, que tiene el bachillerato de ciencias y está estudiando chino, no encuentra trabajo. Slimam, de barba bien recortada y gafas con montura metálica, señala que los políticos y los medios de comunicación se centran en cosas que tienen poco que ver con la vida diaria de los árabes, pero al mismo tiempo subrayan los estereotipos, como por ejemplo, la ley que prohíbe el velo, cuando hay muy pocas mujeres que lo llevan realmente.

Incluso Gigi, de 30 años, exitoso hombre de negocios que posee varias panaderías en la región, no puede pensar en quedarse allí. Porque le preocupa cómo afectará el clima político, cada vez más disgregador, a su hija de 3 años y a su hijo de 18 días. "Mi hijos son el motivo por el que hemos solicitado ir a Canadá", afirma. "Aquí el ambiente cada vez está más enrarecido."

Los residentes de Montfermeil, Marc-Henri y Myriam Picard llegaron a esa misma conclusión por un camino diferente. En abril de 2010 vivían en Perpiñán, al sur de Francia, padres recién estrenados de una hija de ocho meses. Se andaban con pies de plomo en su barrio porque los jóvenes árabes y negros merodean por allí, acelerando con las motos, armando bronca y jurando en arameo. Hasta que una noche, después de acostar a la niña, se pusieron a ver una película y los jóvenes empezaron de nuevo. Marc-Henri les dijo que no hicieran ruido. Subieron el volumen. Frustrado, cogió una jarra de agua y se la echó por la cabeza. A los pocos segundos, tenían una muchedumbre enfadada a la puerta, intentando entrar. Rompieron trozos de escayola alrededor de todo el marco de la puerta. Mientras su marido echaba para atrás las manos que aparecían por el agujero para intentar abrir la puerta, Myriam se encerró en el cuarto de baño con su hija y el móvil. Mientras llamaba pidiendo ayuda, oyó gritos de que la iban a violar y que iban a matar a su marido.

Alertados por las sirenas de policía, los jóvenes huyeron. Pero Marc-Henri y Myriam sabían que debían mudarse rápido. Poco después, Marc-Henri aceptó un trabajo como director de comunicación del alcalde de Montfermeil. El puesto es parte del plan de Lemoine para mejorar Les Bosquets.

"Cuando llegamos aquí, la gente decía que habíamos salido de Guatemala para meternos en *Guatepeor*", dice Myriam, que cuida ahora del segundo hijo de la pareja, de siete meses. "Aquí hay mucha tensión y han vuelto a atacar a mi marido hace unas semanas.

"Necesitamos formas positivas de intervenir y crear una comunidad unida", dice el alcalde Xavier Lemoine

Pero en Montfermeil hay una verdadera voluntad política. Por ejemplo, se hace un esfuerzo por integrar a todos los musulmanes en la comunidad".

El intento también incluye derribar bloques de Les Bosquets y La Forestière. El plan consiste en sustituirlas por viviendas de protección oficial de poca altura para infundirle importancia al lugar. Hay un centro social que ofrece programas de idiomas y una nueva comisaría de policía que contribuye a fomentar la confianza entre la gente y la policía. Además, hay un equipo de tres personas que trabajan a tiempo completo con las familias y resuelven conflictos como cuando, por ejemplo, los habitantes se enfrentaron a los traficantes de drogas en sus viviendas y alrededores. "Los objetivos principales son restaurar el orgullo y la dignidad de estas personas y atraer a la clase media a esta población y conservarla", afirma Lemoine. "Necesitamos formas positivas de intervenir y hacer de este lugar una comunidad unida". En Les Bosquets, Abdel Coca no ve mucha diferencia hasta la fecha. Este desempleado turco de 22 años, que vive con sus padres y sus dos hermanos en un pequeño piso, dice: "Me crié en este lugar sucio. Miro a mi alrededor. Sigue estando sucio".

Al otro lado del Canal de la Mancha, Mike Hardy, director del Instituto para la Cohesión de la Comunidad de la Universidad de Coventry, habla de los tremendos disturbios que tuvieron lugar en Londres en agosto pasado. "Martin Luther King dijo que los disturbios daban voz a los que no la tenían", dice Hardy. "No tener voz no tiene que significar falta de estudios o pobreza. Solo significa que sientes que no estás siendo escuchado".

El año pasado se produjeron enormes cambios: la Primavera Árabe y sus revueltas contra los gobiernos autocráticos, el movimiento "Ocupa Wall Street" y la incertidumbre internacional sobre cómo va a desarrollarse la política social. Y lo que es mala señal, dice Hardy, es que muchas personas siguen sin tener trabajo y con dificultades para llegar a fin de mes.

En un mundo acuciado por la preocupación económica y el descontento, Hardy puede estar hablando de muchos lugares en Europa: Holanda, Italia, Suecia, Grecia... por nombrar algunos. Pero los hechos son que, dos veces en este siglo, en 2007 y 2005, los disturbios han surgido en Francia. "Debemos entender las tensiones. Debemos trabajar en conocer nuestras comunidades y entenderlas mejor", dice. "Tenemos que ser mucho más transparentes y abiertos. Y creo que las autoridades deben ser mucho menos rígidas y más humildes".

Lapeyronnie, sociólogo de la Sorbona, se hace eco de su opinión. "La gente en general está cansada, pero en los suburbios están cansados y bloqueados. Quieren dominar su propia existencia, pero no pueden. Ello nos lleva a un clima político muy cargado, lleno de malentendidos y presiones", afirma. "Aunque la solución es probablemente política, no tengo mucha esperanza".



Maxim y Katya, de diez años, son una nueva familia el uno para el otro.

Construyó un pueblo de cuento donde algunos de los niños más desfavorecidos de Rusia encuentran un futuro

KENNETH MILLER

El sueño de Dimitry

FOTOGRAFÍAS DE OLGA LAVRENKOVA/VITALS

E

l minibús circula por el helado paisaje ruso y lleva a seis niños a su casa después de una excursión. No hay mucho donde mirar excepto un bosque cubierto de nieve, por lo que los niños se distraen con libros y juguetes de plástico. Sin embargo, de repente, prestan atención cuando el responsable se inclina y se dirige hacia ellos. "Mirad lo que he encontrado rodando por ahí", exclama, sosteniendo una botella de agua como si fuera un fósil extraño. "¿Alguien quiere beber?" Los niños sacuden la cabeza y el hombre arquea una ceja socarronamente. Con voz sonora pregunta: "¿Por qué no debemos beber nunca de una botella que se ha caído al suelo?"

"¡Microbios!", grita un chico moreno de 10 años llamado Maxim. Sonríe cuando el hombre dice "¡Buena respuesta! ¡Choca esos cinco!".

Maxim es pequeño para su edad y tiene un aire de irresistible alegría que no deja traslucir su doloroso pasado. Su padre y su madre eran alcohólicos en grado severo y lo abandonaban habitualmente para salir a la calle en busca de comida. Cuando tenía cuatro años fue entregado a los servicios sociales; pasó dos años en un centro infantil de acogida, en donde los niños mayores le pegaban y el personal lo ignoraba. Y si no hubiera sido por el hombre de barba del autobús, Dmitry Morozov, de 52 años, la vida de Maxim habría ido cuesta abajo y sin frenos.

Maxim es uno de los afortunados niños que ha vuelto a la vida en Kitezh, un hogar infantil que se fundó hace 19 años. Al doblar la esquina el autobús, aparece ante nuestros ojos la comunidad: 18 casas, un colegio y una iglesia, además de una granja. La mayor parte de los edificios están hechos de corte rústico adornados con torres, muros, cúpulas y almenas. El lugar parece sacado de un cuento de hadas ruso, pero su aspecto imaginativo tiene un propósito práctico. "Es en el mundo de las fábulas donde ocurren los milagros y las metamorfosis", afirma Morozov.

"Todo en Kitezh incita a los niños a pensar que se pueden transformar".

> "Todo en Kitezh incita a los niños a creer que pueden transformarse"
>
> —*Dmitry Morozov*

Cuando el autobús se detiene, los niños forman una fila para dirigirse al comedor. Maxim coge un cuenco de sopa de remolacha y se sienta en una mesa de madera de pino junto a una niña de su edad.

"Los mayores dicen que mi madre ha muerto", dice él mientras una sombra de tristeza le cruza el semblante "y no sé dónde está mi padre. Pero tengo una madre nueva". Señala hacia la zona de servicio en la que una mujer rellenita empuña un cucharón de servir. "Y esta es mi nueva hermana".

La niña sentada a su lado, chiquitina y alegre, con flequillo recto, se presenta como Katya. Su historia es parecida a la de Maxim. "Ayer fui a una fiesta", declara, enseñándole una foto suya con un disfraz de hada.



En sentido de las agujas del reloj desde arriba: Una clase de baile antes de comer. Niños preparando blinis (*crepes*), y clases de ruso en el edificio de la escuela.


Sandra Diagileva vive con Aleksandr e Irina y su familia.

Maxim sonríe y sorbe una cucharada de sopa. "Ahora somos Kitezhanos", dice el niño.

Ser Kitezhano es pertenecer a una comunidad única dedicada a hacer que los niños que han sufrido profundos daños se reeduquen y se conviertan en miembros productivos de la sociedad. Aquí todos son iguales. Pero el primero entre los iguales, como te puede decir cualquier residente, es el fundador Dmitry Morozov.

Morozov creció como miembro de la élite soviética, hijo de un oficial militar y de una profesora de medicina. Sus padres eran grandes trabajadores y pensadores independientes e inculcaron dichos valores a su único hijo. Sin embargo, él creía que la cultura comunista era la cima de la civilización. Cuando era joven, viajó a India mientras realizaba un doctorado en estudios asiáticos. Allí, le sorprendió descubrir que el mundo del que venía no era el único en el que la gente se podía sentir feliz y realizada. Mientras estudiaba yoga y mitología hindú, Morozov conoció a Svyatoslav Rerikh, un prominente artista y filósofo expatriado ruso que le animó a seguir su propia llamada, por otra parte, poco convencional. "Poco a poco", dice, "fui dando forma a la idea de construir un mundo propio".

Pero, ¿qué clase de mundo? Morozov se pasó una década buscando la respuesta. Volvió a Moscú en 1982, con 23 años, se convirtió en un corresponsal internacional muy conocido de la emisora pública Radio Mayak; durante los veranos trabajaba en los campamentos Jóvenes Pioneros donde descubrió su don para ser mentor de niños conflictivos. Sin embargo, hasta que la Unión Soviética no empezó a desmoronarse a principios de los 90, no encontró la forma de crear algo nuevo.

Cuando los rusos empezaron a deshacerse de los ideales comunistas y de los controles sociales, muchas familias se escindieron. Los índices de alcoholismo y drogadicción se dispararon y la población de niños desplazados alcanzó niveles que no se veían desde la II Guerra Mundial. Rusia declara que hay más de 665.000 niños y niñas que no están al cuidado de sus padres. Algunos son huérfanos, pero al menos un 80% son niños rescatados por las autoridades de padres negligentes o que abusan de ellos. Una gran parte de esos niños son adoptados, pero más de 100.000 se quedan en los orfanatos. El futuro de esos niños es lúgubre.

Los niños pueden confiar en relaciones que van más allá de la familia

Movido por la situación apremiante de estos niños, Morozov fundó la obra de su vida. En 1992, anunció su plan de formar una comunidad destinada al cuidado humanitario de los huérfanos y convocó una serie de maratones radiofónicos para conseguir financiación. Le puso a su proyecto el nombre de Kitezh, una ciudad mítica rusa que se hundió bajo un lago cuando fue atacada por los tártaros pero que aún pueden ver los puros de corazón. Después de que el gobierno regional de Kaluga le otorgara el uso libre de 400 hectáreas de terreno, Morozov reunió a un grupo de voluntarios idealistas para empezar la construcción. Morozov encontró fuentes de ingresos, en su mayoría procedentes de *Ecologia Youth Trust*, una ONG escocesa que, hoy en día, sigue siendo el socio principal de la organización.

Los niños empezaron a llegar en 1995. La mayoría procedían de los orfanatos de Kaluga y generalmente van de los cinco años a la primera adolescencia. Al principio, se hicieron muchos ensayos y se cometieron muchos errores, pero a principios de 2000, Kitezh empezó a florecer.

Actualmente, la comunidad alberga a 33 niños que viven en siete hogares. Los padres, que hacen también las veces de maestros y asesores, están especialmente formados para afrontar las necesidades de los niños traumatizados. Los niños pueden ser poco colaboradores hasta la exasperación, pero cada niño puede confiar en una red de relaciones que va más allá de una única familia. Si un niño no se lleva bien con su familia de acogida, se puede mudar a otra; si quiere estudiar ajedrez o japonés, se le anima a buscar un profesor.

Además de una formación de alta calidad, los niños reciben tratamiento psicológico intensivo —terapia de juego, terapia artística, terapia teatral—. Los compañeros y asesores siguen sus progresos para lograr los objetivos psicológicos y de comportamiento. Empiezan como "cachorros", que en Rusia significa persona joven e inexperta, sin responsabilidades; cuando alcanzan un punto de

referencia individual, ascienden al estatus de "alumnos", responsables de sí mismos y después al de "mentores", responsables de otros niños. Cada fase está marcada por una ceremonia.

El propio Morozov ha criado a tres hijos adoptivos. (Él y su primera mujer, que sigue viviendo en la comunidad, también tienen un hijo biológico; los dos han vuelto a casarse). Lo que pide a los Kitezhanos adultos no es más de lo que se exige a sí mismo: un deseo de transmitir amor, empatía y disciplina a los niños a su cargo y sacrificar la comodidad tradicional por una causa. La mayoría responden magníficamente. Tamara Pichugina, de 60 años, madre de acogida de Maxim y Katya (y a lo largo de los años, de otros nueve niños más) de voz dulce y cara amable, dice simplemente, "vine aquí porque quería dedicar mi vida a algo serio y grande".

Los niños también deben cumplir su parte del trato. "No podemos hacerlos obedientes", afirma Morozov. "No podemos hacerlos inteligentes. Lo que podemos hacer es convencerlos de que asuman responsabilidades, que lean más y que mejoren todo lo que puedan".

Una borrascosa mañana de martes, un grupo de niños aparta la nieve de un estanque para hacer una pista de patinaje. En un aula forrada de madera de pino, seis alumnos de la escuela escuchan extasiados mientras su profesora, María Schurova, recita pasajes de Tolstoi. A la hora de comer, los niños ayudan a preparar las lentejas y recogen después de comer. Por la tarde, una multitud se reúne en la escuela para escuchar los discursos de los candidatos al consejo de juventudes.

"Me gustaría diversificar nuestras actividades extraescolares", afirma una de las candidatas, una joven delgada de piel morena llamada Sandra Diagileva. "Estoy pensando en una fiesta disco, con luces y decorados donde los niños aprendan a bailar por parejas."

"¡Voto a Sandra!", grita la pequeña Katya.

Sandra despliega una sonrisa radiante.

"Las cosas se *pueden* hacer, y con éxito, de una forma muy diferente"

Hija de padre etíope que abandonó a su madre rusa, llegó a Kitezh procedente de un orfanato donde había sentido el ostracismo de los demás niños porque nunca antes habían visto a una persona de color. Cuando llegó por primera vez, con seis años, le dijo a todo el mundo que era fea y estúpida. Ahora vive en la comunidad con una pareja de treinta y tantos años. Lingüista en ciernes, recientemente ganó una competición regional de inglés e irá a Escocia a ensayar sus habilidades en un viaje escolar.

Más de la mitad de los 70 y tantos graduados de Kitezh han continuado con la educación superior; como Valentina Kanukhina, que llegó a la comunidad con un pasado desesperado



Dmitry (arriba, en el centro) con los niños. Kitezh está al fondo.

cuando tenía 12 años. Hoy en día, con 23 años, se ha graduado en Humanidades en la Universidad Pública Rusa y actualmente trabaja en Yandex, un portal ruso de búsqueda en Internet, como Google. Valentina dice: "puedo ir a cualquier parte. Kitezh me dio las herramientas para integrarme en el mundo".

La mayoría del resto de graduados han encontrado un puesto de trabajo legal. "En 15 años no hemos tenido ni un borracho, ni una prostituta ni un delincuente", afirma Morozov. "No se ha suicidado nadie. Son resultados fantásticos, incluso para niños de familias normales".

Las autoridades rusas están de acuerdo. Ahora, el Gobierno federal paga los sueldos de los profesores de Kitezh y da subvenciones a todas las familias de acogida. En el modesto salón de Morozov, hay una vitrina con la Orden de Honor Presidencial que Vladimir Putin le concedió en 2007. Hace cinco años, fue elegido para asesorar a un comité parlamentario en temas infantiles.

Gracias en parte a los esfuerzos de Morozov, el Gobierno ruso fomenta hoy en día la acogida privada, y Kitezh ofrece cursos para los futuros cuidadores. Morozov viaja por el país compartiendo su sabiduría con administradores de orfanatos y trabajadores sociales.

Morozov y sus seguidores esperan seguir construyendo más comunidades. Orion, a 200 kilómetros de Kitezh, funciona desde 2004.

"Esta vida no es para todo el mundo", reconoce Morozov. "Es difícil. Lo importante es demostrar que las cosas se pueden hacer —y con éxito— de una forma absolutamente diferente".

Tony Curtis y Marilyn Monroe en el estreno de *Con faldas y a lo loco*, el 29 de marzo de 1959.

Marilyn y Yo

En sus memorias, el actor Tony Curtis recuerda a la Marilyn Monroe que conoció antes de que ambos se convirtieran en celebridades

TONY CURTIS CON PETER GOLENBOCK

DE "UN PRÍNCIPE AMERICANO: MEMORIAS"

FOTO: © GETTY IMAGES

El día de mi 23 cumpleaños, firmé un contrato con Universal Studios. Había posibilidad de renovar cada seis meses, si los estudios así lo querían. Mi salario sería de 75 dólares a la semana. En primer lugar, me hice con una casa propia, luego me compré un Buick de segunda mano descapotable con cambio automático Dynaflow. Me costó muy poco dinero y enseguida descubrí por qué. Un día, levanté la alfombrilla del lado del conductor y descubrí un agujero en el suelo. Se podía ver la calle, pero no me importó. Tenía ruedas.

Conocí a un montón de actrices durante mi contrato con la Universal. Eran guapas, simpáticas y no eran tímidas en el aspecto sexual. Los productores traían chicas de sus ciudades de origen, les hacían un contrato de seis meses y les daban pequeños papeles en las películas. Muchas de ellas tenían aventuras con los ejecutivos. La mayoría fracasaban y volvían a su lugar de origen.

Una de las chicas que llegó a Hollywood cambió su nombre por el de Marilyn Monroe. La vi por primera vez en Universal, andando por la calle. Era tan guapa que quitaba el hipo, pero había algo en ella que la hacía parecer asequible. La saludé amistosamente. "Hooooooola".

Sonrió. Le devolví la sonrisa. "Me llamo Tony", dije.

"Y yo Marilyn", dijo ella.

"Voy para la ciudad. ¿Quieres que te lleve a algún lado?"

Izquierda: Tony Curtis en 1950 aproximadamente cuando tenía 25 años. Derecha: Marilyn, en 1948, con 22 años, en una sesión de fotos para *Amor en conserva*, una película que hizo con los Hermanos Marx.



Me miró durante un momento. "Vale".

Fuimos hacia el coche y le abrí la puerta. Me puse al volante, salí por la puerta de Universal y cogí la Autopista de Hollywood, en dirección a la ciudad.

Giré un poco el espejo retrovisor para poder verle un poco la cara y la cogí mirándome por el espejo. Nos reímos. Por entonces era pelirroja y llevaba el pelo recogido en una coleta. Desprendía un aura extraordinaria de bondad, calidez y sexualidad. Nunca había experimentado algo así. Llevaba un vestido de verano y podía ver su figura. Sé que suena absurdo pero me fijé en que tenía unos brazos preciosos.

Llegamos a Sunset Boulevard y le pregunté dónde quería que la dejara. Me dijo el nombre de una calle y la llevé al pequeño hotel donde se hospedaba. Desde Universal hasta el hotel tardamos unos 25 minutos.

"Ya hemos llegado", dije. "¿Puedo llamarte?"

"Si quieres..."

Escribió un número y se fue, y durante varios días no pude pensar en otra cosa que no fuera ella. Pero no me atrevía a llamarla. Era demasiado pronto. Me imaginaba que una chica así tenía que tener una relación estable.

Desprendía un aura extraordinaria de amabilidad, calidez y sexualidad. Nunca había experimentado nada así.

Incluso puede que estuviera casada, porque yo no sabía nada de ella, pero no llevaba anillo. Una semana después, la llamé por fin. "¿Te gustaría ir a cenar?" Ella dijo que sí. Unos cuantos días más tarde, la recogí y fuimos en coche hasta un restaurante en Sunset Strip.

La comida estaba buena y hablamos de cosas intrascendentes. Nos reímos un montón y pasamos un buen rato. Fuimos a dar una vuelta en coche por Sunset y Beverly Hills antes de llevarla de vuelta a casa.

En nuestra cita siguiente, la llevé a un club llamado Mocambo. Durante el trayecto en coche hablamos del negocio del cine: de la gente que había conocido, de mi contrato, de mi clases de interpretación. Ella no habló mucho, pero escuchaba atentamente. Le conté algo de mi vida pero ella no me contó nada de la suya.

Más tarde, me enteré de que Marilyn se había pasado su infancia rodando de una familia de acogida a otra, hasta que se casó a los 16 años. El matrimonio había acabado dos años antes de que yo la conociera. La había descubierto un fotógrafo que la vio trabajando en una fábrica de aviones. Firmó un contrato con Twentieth Century Fox, pero no le habían renovado. Ahora estaba sin empleo y buscaba un cambio.

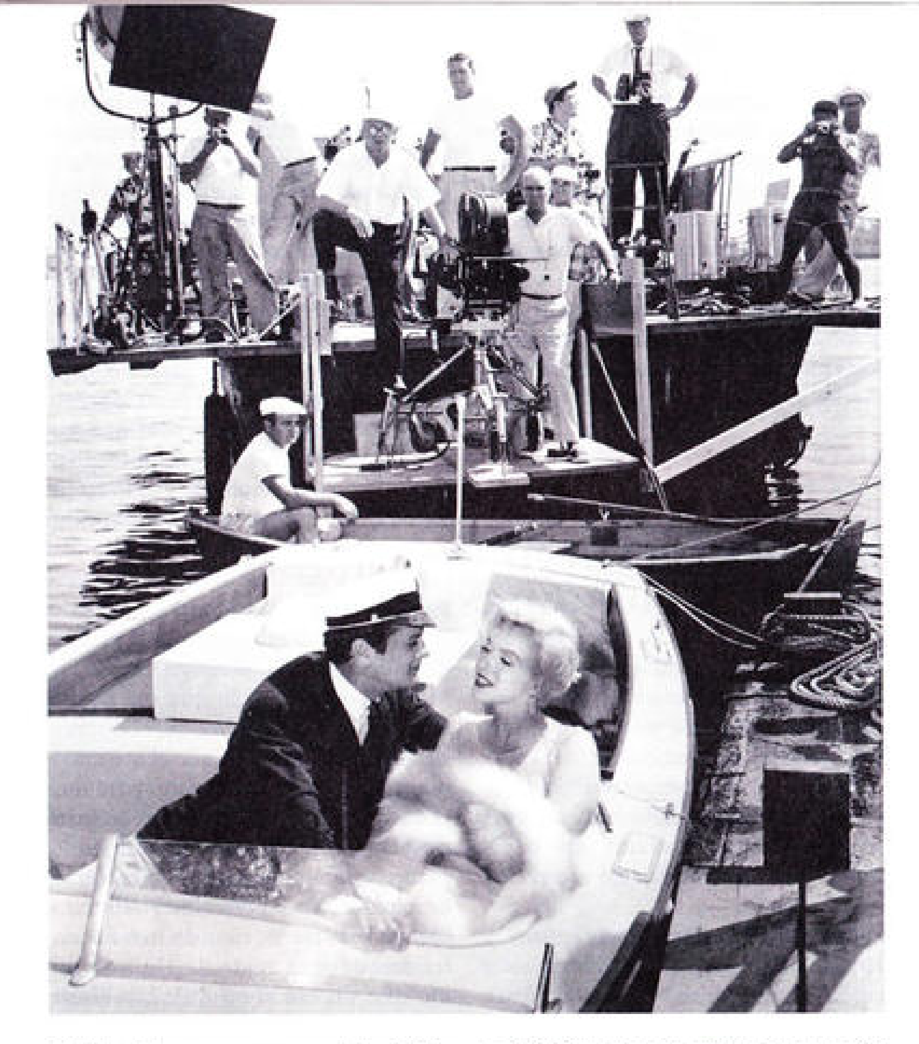
Cuando entramos en Mocambo, todo el mundo nos miró. Me di cuenta de que a Marilyn le resultaba incómodo que la vieran en público, como si no quisiera encontrarse con alguien que conocía. Lo que no sabía es que "ese alguien" era Joe Schenck, director de Twentieth Century Fox, que estaba casado y tenía una casa en Los Ángeles, donde Marilyn se quedaba a veces a dormir con él. La Twentieth Century Fox no le había dado una oportunidad, pero Schenck sí.

Marilyn y yo comenzamos a hablar y bromear. Me estaba enamorando de ella. Yo también le gustaba.

Marilyn y yo nos sentamos y comenzamos a hablar y a bromear. Me estaba enamorando de ella. Yo también le gustaba. Realmente fue especial conocerla entonces, antes de que la fama y la locura le arruinaran la vida. No pensaba en llevármela a la cama. Simplemente disfrutaba conociéndola y teniendo el placer de divertirme cuando pasaba tiempo con ella.

Un día me presentaron en el gimnasio a Burt Lancaster. Me dijo dónde se celebraban las fiestas y me presentó a su agente, que a su vez, me presentó al actor Howard Duff.

Howard tenía una casa en la playa, pero nunca iba. "Usa la casa cuando quieras", se ofreció. Llamé a Marilyn y decidimos ir a la playa. La recogí y fuimos a comer a un sitio agradable. Después, nos tumbamos en la playa y hablamos. El sol se estaba poniendo y empecé a ponerme un poco nervioso. Me preguntó por mi vida, así que le conté más cosas: cómo me había criado en Nueva York, cómo luchó mi padre durante la Depresión, cómo



Marilyn y Tony en una escena del rodaje de *Con faldas y a lo loco*. El director Billy Wilder, de pie a la izquierda de la cámara, y el equipo de rodaje observan la escena

murió mi hermano atropellado por un camión, y cómo abandoné el instituto para unirme a la Armada. Por último, le dije a Marilyn que un amigo nos había dejado su casa, así que fuimos a casa de Howard, un pequeño bungaló con una acogedora chimenea. Nos tomamos unos whiskys con soda y me contó algo más de su vida. Nos besamos un poco y a las 11 la llevé de vuelta al hotel.

Nos tomamos una copa y salimos a sentarnos a la luz de la luna. Supe que iba a pasar algo esa noche y ella también lo sabía, y cuando hicimos el amor, parecía que ella se sentía a gusto, lo que hizo que yo me sintiera cómodo también.

En esta historia, había algo que parecía estupendo. En ese momento de mi vida me estaba acostando con varias chicas guapísimas, pero Marilyn me gustaba más que las demás. Era muy frágil y vulnerable y eso la hacía muy atractiva a mis ojos.

Se tomó una segunda copa y murmuró "si pudiera ser como lo que tuvimos antes".

Nos seguimos viendo un tiempo. Íbamos a casa de su amigo o, al bungaló de Howard, o a la habitación de su hotel. Marilyn era la primera persona con la que me sentía realmente a gusto. Verdaderamente sentíamos algo el uno por el otro, aunque yo no estaba preparado para una relación seria y ella tampoco. Al final, nuestra relación pasó a un segundo plano a causa de nuestras carreras. Empecé a hacer películas y ella también y, más tarde, cuando nos encontramos en una fiesta de Hollywood, me dijo en ese tono dulce que ella empleaba: "¿Qué pasó con tu Buick descapotable con cambio automático?"

Era obvio que sentía afecto por mí y yo sentía lo mismo por ella. Estuvimos juntos poco tiempo pero ambos sabíamos que ese tiempo había sido algo especial.

Marilyn me gustaba mucho. Realmente, disfrutaba de su compañía. Era un poco rara, pero yo también. Los dos actuábamos como si fuéramos extrovertidos, pero en el fondo no nos sentíamos muy a gusto con nosotros mismos. Yo no tenía confianza en mí mismo, ni tranquilidad de espíritu, y ella tampoco.

Ese fin de semana, le pregunté a Howard Duff si podía volver a usar su casa y me dijo: "Claro". Compré un par de filetes y fui a recoger a Marilyn. Howard tenía una parrilla, así que puse carbón, le eché un líquido inflamable y la encendí. Nunca había hecho eso antes y me quedé sorprendido de que el carbón permaneciera encendido.

Preparé la carne, corté un poco de tomate, descorché una botella de vino y cenamos.

Marilyn protagonizó *Los caballeros las prefieren rubias, La tentación vive arriba* y *Bus Stop*. Yo hice una serie de películas serie B para Universal. Después, en 1959, el director Billy Wilder me ofreció un papel en una película sobre dos músicos que trabajan en una taberna clandestina y son testigos de un asesinato y, para escapar, se disfrazan de mujeres y se unen a una banda de música femenina. Me daba miedo porque Wilder quería que interpretara a uno de los músicos y coprotagonizara la película con Jack Lemmon y Marilyn Monroe.

Para entonces, Marilyn había adquirido fama de ser una persona difícil. Cuando empezamos a rodar, se negó a llevar la ropa que sugerían los de vestuario y exigió usar su propio maquillaje. Cada dos por tres, simplemente no se presentaba a trabajar. A pesar de ello, yo seguía sintiendo afecto por ella. Retomamos los sentimientos que teníamos el uno por el otro años antes.

A veces, cuando iba al *set* de rodaje, Marilyn me miraba y, en un momento, ocurrían cientos de cosas entre nosotros. Ella disfrutaba cuando la visitaba en su camerino. Nos sentábamos juntos 10 o 15 minutos hasta que Billy nos llamaba para rodar.

Esos momentos significaban mucho para mí y parecían calmarla a ella. Cada vez que la miraba me sonreía.

Antes de rodar nuestra gran escena romántica, Marilyn estaba en su camerino y pidió verme. Había abierto una botella de champán. Quería que nos soltáramos un poco antes de rodar la escena. Me tomé una copa. Ella se tomó una segunda copa y murmuró "Si pudiera ser como lo que tuvimos antes".

Yo sabía lo que quería decir; era la primera vez que reconocíamos abiertamente lo que habíamos significado el uno para el otro. La besé, pareció relajarse y salimos a rodar la escena. Cuando hubo terminado el rodaje de *Con faldas y a lo loco*, me quedé impresionado de lo buena que era la película.

El diálogo, la fotografía, el personaje de Marilyn y el de Jack. Me sentí bien al ver que mi trabajo estaba a la altura de las maravillosas interpretaciones de la película.

Después de que la película viera la luz, me encontré con Marilyn en una fiesta en la playa. Estaba completamente fuera de sí. Parecía una zombi. Anduvimos durante un minuto pero me di cuenta de que al trabajar con ella en *Con faldas y a lo loco* mis sentimientos por ella habían llegado a su fin. Era el final natural de algo que habíamos compartido.

Nota del redactor: Con faldas y a lo loco *ganó un Oscar y varios Globos de Oro, entre ellos el de mejor actriz para Marilyn Monroe y mejor actor para Jack Lemmon. Marilyn murió en 1962, a los 36 años, de una sobredosis. Se cree que se suicidó. Tony Curtis hizo más de 80 películas, pero por ninguna fue tan aclamado como por su papel en* Con Faldas y a lo Loco *con Marilyn Monroe. Curtis, padre de Jamie Lee Curtis, se casó seis veces y murió en 2010, a los 86 años.*

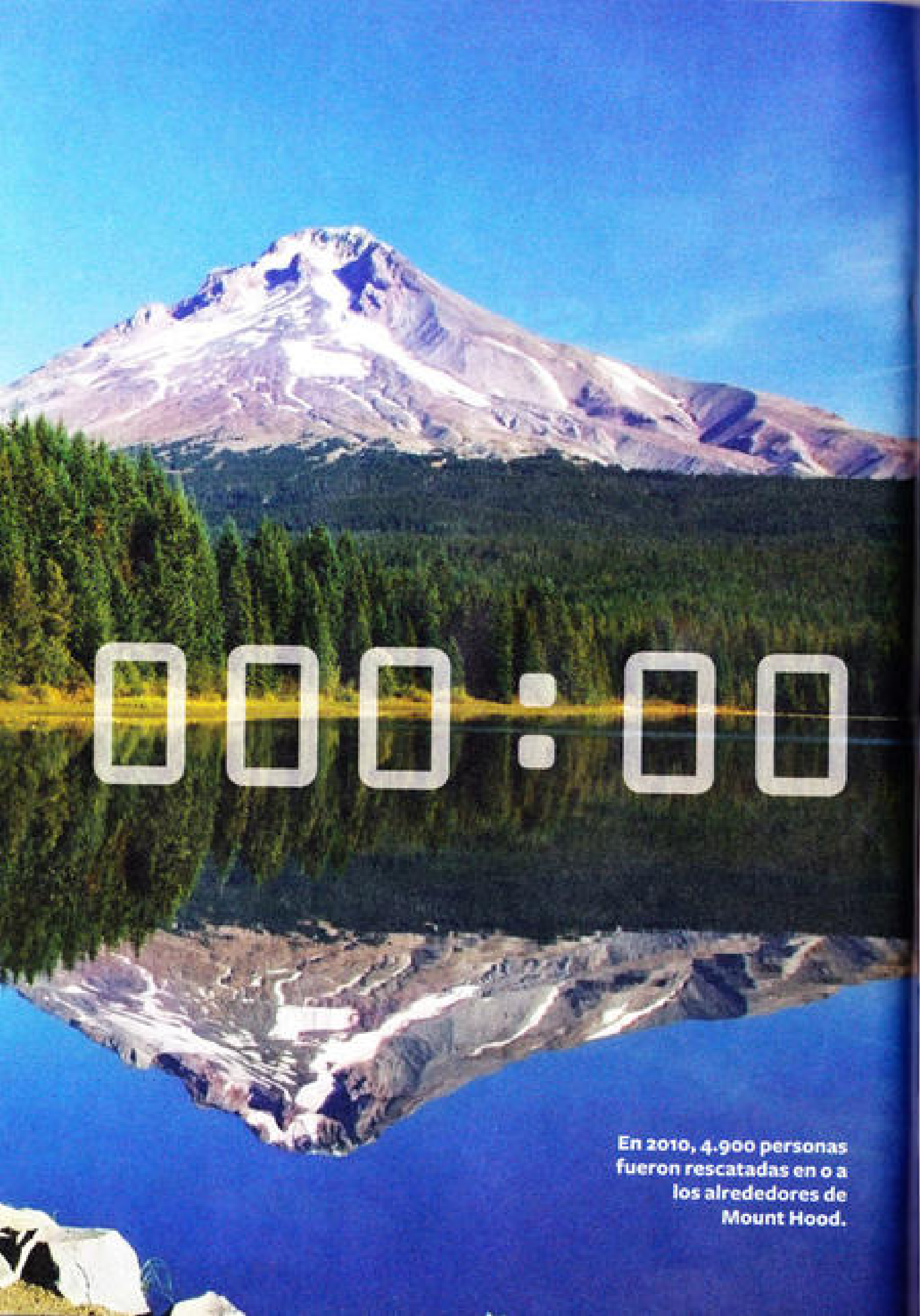
Pesadilla en el bosque

Pamela esperaba pasar un tranquilo fin de semana de acampada en un parque nacional, pero las cosas dieron un giro inesperado

DEREK BURNETT

Pamela fue a Portland, en Oregon, para hacer senderismo. "Los fines de semana siempre hago acampadas", dice.

FOTOGRAFÍA ROBBIE MCCLARAN



En 2010, 4.900 personas fueron rescatadas en o a los alrededores de Mount Hood.

Día 1

Tenía toda la pinta de que iba a ser un fin de semana perfecto. El pasado mes de julio, Pamela Salant, profesora de preescolar de 28 años y su novio, Aric Essig, de 31, que trabaja para una compañía de veleros, se desplazaron en coche a dos horas al este de Portland (Oregon), para acampar en el Parque Nacional de Mount Hood. Tenían pensado hacer una ruta de 2,5 kilómetros por el bosque hasta el Lago Bear, pasar allí la noche y volver el domingo para la fiesta de cumpleaños de dos de sus alumnos. Hacía sol y buen tiempo. Pero durante la excursión, salió a colación el tema de su relación intermitente y empezó a aumentar la tensión entre los dos. Cuando dejaron sus mochilas en el *camping* de la orilla sur del lago, Salant estaba furiosa. "Lo siento, Pam", dijo Aric.

"Voy a ver si puedo encontrar un lugar mejor para acampar", le dijo Pam, y se marchó airada a la orilla oeste del lago. Era la 1 del mediodía. El Lago Bear tiene tan solo unos 90 metros de largo, pero está completamente rodeado de árboles, lo que obligó a Pamela a desviarse hacia el interior. Como no había camino que seguir, descendió por una cuenca hidrográfica, subió por el otro lado y se encaramó a lo alto de unas rocas.

Donde esperaba que estuviera el lago, lo único que vio fue bosque denso y mucho más allá, una cumbre nevada.

Empezó a desandar el camino andado pero cuanto más andaba, más perdida estaba.

"Aric!", llamó. "¡Ayúdame!"

No hubo respuesta. Siguió moviéndose hasta que llegó a un arroyo. Sabía que allí los arroyos discurrían hacia el norte, hacia el Río Columbia, a varios kilómetros de distancia. Pero, ¿qué había de bueno si no sabía nada más?

Se encaramó a una serie de acantilados para investigar el terreno, escaló una peligrosa cuesta de rocas sueltas y llegó a la cima de la roca. Escrudiñó el horizonte. Lo único que vio fueron árboles. Había estado caminando durante seis horas y faltaba poco para que se pusiera el sol. Aterrada de nuevo, empezó a descender. ¡Allí, abajo, a lo lejos! ¡Un lago! ¿Pero era el Lago Bear? No importaba, cualquier lago tendría que tener una camino o gente que caminara a su alrededor. Comenzó a descender hacia las zonas más bajas, atravesando los precipicios tan cuidadosamente como podía. Después, un paso en falso y la oscuridad...

Cuando Salant se despertó, lo primero que vio fue el precipicio del que se había caído, que se elevaba 12 metros por encima de su cabeza.

Cuando Pamela se despertó unos minutos después, lo primero que vio fue el



El plan de supervivencia de Pamela era simple: seguir el arroyo

"Bueno", dijo, saliendo a rastras del agua helada. "¿Y ahora qué?"

en la camisa y en los *shorts* a la altura de las caderas y metió el cordón a través de ellos para unirlos y no dejar que se fuera el calor.

Después hizo tiras de musgo seco que cogió de una roca cercana y se cubrió las piernas con él y se lo metió por dentro de la ropa.

Pensó en Aric. Debía ser él quien había llamado a los helicópteros. Qué pena que su última conversación hubiera sido tan desagradable. Era domingo por la tarde y se suponía que debía estar en la fiesta de cumpleaños de sus alumnos.

Día 3

Se levantó con el primer atisbo de luz, desesperada por tener que moverse de nuevo. Se miró las piernas. El corte profundo del muslo derecho todavía estaba abierto y la curva de la pierna izquierda la hacía parecer vulnerable, patética. Sintió de nuevo esa repentina indiferencia y un tipo de responsabilidad maternal para con sus piernas.

Las cuidó durante todo el recorrido por la garganta. En cierto modo, el tenerse que ocupar de alguien, aunque fueran sus propias piernas, le hacía sentir menos sola. Se lavó la herida de la pierna derecha y la envolvió en su ropa interior. Más tarde, durante la mañana, fue dando tumbos entre espinos y se le ocurrió que podía utilizar las agujas para suturar la herida.

Clavó la aguja en los pliegues de la piel intentando cerrar la herida. Pero no pudo conseguir más que pinchar uno de los bordes de la herida. Los helicópteros sobrevolaron su posición una vez al final de la mañana y otra vez a media tarde, pero Pamela nunca estaba en una posición visible como para hacerles señas.

Así que continuó. Se encontró con un arbusto verde familiar cargado de bayas rosas y pensó que recordaba que Aric había identificado la planta como zarza naranja. Mordisqueó uno de los frutos y lo escupió. Esperó un poco y probó otro. Contenta de que las bayas no fueran tóxicas, se atiborró de ellas.

Por la noche, intentó dormir, pero el dolor y el miedo se lo impidieron. Mientras yacía despierta, le vinieron a la mente imágenes de su niñez. La escenas surgían al azar: una mañana de domingo en la iglesia con su familia, una carrera por la pista de atletismo del instituto. Deseaba estar con Aric y con su familia. Quería abrazarlos y decirles cuánto los quería. Había cosas que quería hacer: aprender a tocar el violín y tener hijos. En la oscuridad de la noche también se acordó de su querido amigo Luke, que había muerto dos años antes. *Si no consigo salir de ésta*, pensó, *al menos estaré con Luke en alguna parte.*

Día 4

Cuando amaneció el martes por la mañana, Pamela apretó los dientes. "Ya he tenido bastante", se dijo. "Hoy me van a encontrar. O moriré. Pero el viaje está llegando a su fin".

Se dirigió a una roca plana desde la que se veía el cielo: un buen lugar para que la divisaran. Durante tres horas esperó, temblando, muerta de hambre y de sed. No apareció ningún helicóptero.

Se movió hacia arriba un poco para sentarse al sol. Una enorme oruga verde se estaba arrastrando allí cerca. La cogió y le dio un mordisco. Se partió en dos y le dejó un sabor metálico en la boca. *¡Argg!* Después vio una babosa carnosa. Siempre se había preguntado a qué sabrían las babosas y lo quiso comprobar metiéndosela en la boca. En su vida había probado nada más repulsivo. La escupió y cogió agua a puñados en un vano intento de eliminar la horrible película pegajosa de la boca

Tatatatatata...

¡Helicópteros! Se deslizó de vuelta hasta la roca plana en la que había pasado la mañana. Uno pasó sobre su cabeza. Intentó ponerse en pie pero se cayó sobre la roca. Después, el helicóptero se marchó.

¿Me habrán visto o no?, se preguntaba.

Al otro lado del arroyo había otra zarza naranja. *Contaré hasta 500 y si no vuelven, cruzaré al otro lado y me comeré algunas bayas.* Contó todo lo despacio que pudo. Cuatrocientos noventa y nueve, 500. *Mierda.*

Se estaba arrastrando hacia el arbusto de bayas cuando oyó: "Tú debes de ser Pam".

"Chicos, ¿qué estáis haciendo aquí?", preguntó Pamela.

Cuatro miembros de un equipo voluntario de rescate alpino habían pasado el día descendiendo por el Arroyo Lindsey. Habían mantenido contacto radiofónico con el helicóptero de la Guardia Nacional del Ejército de Oregón que la había divisado. "No puedo creer que haya gente que hace esto. Os quiero", gritó.

Media hora después, llegó un helicóptero de evacuación. Como no había sitio para aterrizar y algunos abetos alcanzaban una altura de 45 metros, la tripulación del helicóptero Blackhawk tuvo que organizar el rescate con un cable y bajar al médico Ben Sjullie desde una altura de 90 metros aproximadamente hasta una zona del tamaño de una camioneta. Diez minutos después, Pamela estaba colgando del cable por encima de las copas de los árboles y protegida por el abrazo de oso de Sjullie. Una vez que estuvieron a salvo dentro del helicóptero, Sjullie cerró la puerta.

"¿Estás bien?", preguntó. Y por primera vez desde que empezara su terrible experiencia, Pamela se vino abajo y comenzó a llorar.

Una oruga gorda y verde se arrastraba por allí cerca. La cogió y le dio un mordisco. Le vino un sabor metálico a la boca. *¡Argg!*



Pamela dice que seguirá yendo de acampada: "Me gusta esa conexión en solitario con la tierra".

FOTOGRAFÍA: ROBBIE MCCLARAN

"No sé si Salant podría haber seguido más allá del punto en el que la encontramos", afirma Tom Scully, uno de los miembros del equipo de rescate. "Había una catarata delante y otra detrás. Otro día y, probablemente, hubiera permanecido exactamente donde estaba". Scully estaba maravillado de que Pamela hubiera podido recorrer ese terreno con algunos huesos rotos. Recuerda su descenso por el Arroyo Lindsey ayudado por cuerdas y equipo de escalada como "una de las excursiones más duras que ha hecho nunca. Ni siquiera fue una excursión. Fue un acto de supervivencia. Allí no hay nada de nada. Acabamos empapados y llenos de rasponazos. Y ella había aguantada allí durante días sin equipo ni ropa adecuada. Es increíble".

Pamela habló con Aric por el móvil desde su habitación del hospital en Portland. Aric se había pasado el fin de semana acampado en el Lago Bear ayudando al equipo de rescate y ahora iba rápidamente hacia el hospital. "¿Aric?" dijo Pamela llorando. "Estoy bien".

"Gracias a Dios. Gracias a Dios. Voy de camino". Cuando entró en la habitación de ella, ninguno de los dos supo que decir, así que se abrazaron.

Una semana después, Pamela Salant abandonó el hospital. Además del desgarro de la pierna derecha y de la fractura limpia de la tibia izquierda, había sufrido fracturas por compresión vertebral y abrasiones en todo el cuerpo. Pero en lo único que pudo pensar durante toda la convalecencia fue en el bosque: la paz que había sentido allí, formando parte del mismo, como cualquier otro animal que sufre en la naturaleza.

En cuanto fue capaz de andar con muletas, ella y Aric volvieron de acampada. "¿Estás segura de que quieres volver?", le preguntaron sus amigos.

"¿Estáis de broma?", dijo Pamela. "Es exactamente lo que quiero hacer". ■

UNA LUZ EN LA COSTA

Buscando a sus ancestros en la pequeña isla croata de Lastovo, el autor descubre toda una forma de vida

PAUL KVINTA
DE *NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER*
FOTOGRAFÍAS DE AARON HUEY

El faro de Struga, que se asienta sobre un acantilado a 90 metros sobre el Adriático, ha estado con la familia de Jure Kvinta durante generaciones.

Me habían advertido de que, como casi todo el mundo que vive en las Islas Dálmatas de Croacia, Jure Kvinta era víctima del *pomalo*, un estado supuestamente tan abrumador y tan imparable que podría socavar por completo mi misión. Jure es el farero de la isla de Lastovo, una de las más remotas de Dalmacia.

En todos los sentidos, Lastovo es un puesto fronterizo encantador, un lugar de cumbres calizas y recónditas ensenadas con poco más de 800 habitantes en torno a un pueblo medieval rodeado de viñedos y olivares. El faro en sí es una almenara majestuosa colgada sobre un acantilado de 90 metros con vistas al resplandeciente Adriático. El padre de Jure fue farero, al igual que su abuelo.

Hay 48 faros en Croacia repartidos por el Adriático, pero solo el de Lastovo está relacionado con mi nombre: Kvinta. No hay muchos Kvintas en el planeta, así que mi misión es sencilla: viajar a Lastovo, conocer a Jure, averiguar si somos familia y reclamar posibles derechos de alardear de tener un maravilloso faro europeo en mi familia.

Todas las implicaciones del *pomalo* se hacen patentes, a medio camino, durante mi viaje en *ferry* desde la ciudad costera de Split, al notar que mis compañeros de viaje apenas pueden quedarse con la ropa puesta. Una rubia se ha quitado el jersey y se pone a tomar el sol con un sujetador de encaje. Dos hombres de mediana edad se quitan las camisas y piden más cerveza. En el momento que diviso Lastovo en la distancia, varios miembros de la tripulación se han unido a los tipos que cantan a voz en grito canciones populares croatas.



Desde arriba, en el sentido de las agujas del reloj: una calle en la villa medieval de Lastovo; Jure Kvinta con su captura diaria; los deportes acuáticos abundan, incluido el *snorkel*. Los buceadores pueden visitar los restos de un barco romano.

"Pomalo", mumura la abuela italiana sentada junto a mí, sacudiendo la cabeza. Pomalo, me explica, es una filosofía dálmata que sugiere una mezcla de "tranquilo", "despacio", "no hay problema", "quizás mañana". Todo lo cual está bien, concede la abuela, a menos que necesites conseguir algo.

Me han asegurado que Jure se reunirá conmigo en la terminal del *ferry* de Lastovo, pero después de que todos los pasajeros hayan desembarcado, me quedo solo de pie con la maleta en la mano. No veo a Jure por ninguna parte. Marco el número desde el móvil. "Jure, soy Paul Kvinta."

"No puedo ir a recogerte", dice, con voz de recién despertado de la siesta. "Coge un taxi".

"¿Un taxi?" No hay taxis. El pueblo está a 10 kilómetros de aquí y el faro tres kilómetros más allá.

"Te llamaré a un taxi", dice Jure.

Pomalo.

El taxi serpentea entre bosques de pinos por las colinas hasta que diviso el faro al final de una península azotada por el viento, la personificación de lo que me habían dicho en tierra firme: "somos un país de marineros. Lo hemos sido durante siglos".

Croacia tiene 1.185 islas esparcidas por una costa rocosa por la que han batallado las potencias marítimas desde tiempos de los romanos. En el siglo XIX, el Imperio Austro-húngaro construyó 48 faros. Después de que Croacia declarara su independencia en 1991, el gobierno restauró varios faros y les asignó una doble función como faros y posadas. Actualmente, los viajeros puede alquilar apartamentos en 11 de los faros croatas, incluido el de Jure.

"¿Sr. Kvinta?", pregunta una mujer cuando salgo del taxi. Está apoyada contra el muro de piedra que rodea el faro. Lo pronuncia "Quinta," no "kuh-VIN-tuh" como hago yo.

Es Nada, la mujer de Jure, y me explica que Jure volverá pronto de hacer unos recados. Tiene el pelo color caoba, una mirada amable y una sonrisa invitadora. Saco mi cuaderno y empiezo a disparar preguntas. La familia de Jure, ¿es originaria de Croacia? ¿Desde cuando viven los Kvintas en Lastovo? ¿Dónde...? Nada levanta las dos manos al cielo. "Nada de trabajo", protesta. "Café".

En una mesa de picnic situada en el porche, Nada deja caer dos tazas de café y dos vasitos de licor. Sirve espeso café turco y rakija, un licor de uva fermentada del Adriático. Café y rakija. "*¡Zivjeli!*", dice, brindando conmigo.

Tras varias rondas reconfortantes, voy tambaleándome hacia el faro. La estructura, construida en 1839, está formada por un edificio encalado de una sola planta y una torre de piedra caliza. Dejo mis cosas en mi apartamento y después subo los 98 escalones que me llevan a lo alto de la torre, donde descubro unas lentes de cristal giratorias de un metro y medio de alto y unas vistas cautivadoras del Adriático. Miro hacia el sur, y no diviso ningún trozo de tierra en cientos de millas entre donde me encuentro y el tacón de la bota de Italia. Salgo a una pasarela en el exterior y observo a vista de pájaro el huerto de Kvinta, los tanques donde fermentan





Arriba: el autor, Paul Kvinta, disfruta de las vistas desde lo alto del faro de Struga. Abajo: el pueblo de Lastovo está enclavado en un anfiteatro natural. Fue construido hacia el interior, escondido del asedio de los barcos piratas.

la rakija y la mesa donde Jure limpia su pesca diaria. En la distancia, por la carretera sin asfaltar, diviso un ciclomotor. Cuando desciendo de la torre, Jure entra por la puerta. Me presento.

"Sí, sí", dice. "Eres Quinta, ya lo sé". Jure tiene aspecto de león con una mata de pelo salvaje, mirada intensa y varios días sin afeitar.

"Quizás seamos parientes", sugiero esperanzado.

"Quizás", dice. "Hay mucho tiempo para averiguarlo. ¿Has tomado café?"

Nada nos sirve más café y rakija. Al ver que por el momento no vamos a hablar de genealogía, le pregunto por las actividades de la isla. He oído hablar de senderismo, buceo y paseos en barco.

"Puedes dormir una siesta", sugiere Jure.

En vez de ello, me voy a explorar el pueblo de Lastovo y descubro que todo el mundo está haciendo lo mismo que Jure y Nada: beber café y pasar el tiempo. En los cafés, hay grupos de ancianos charlando y riendo. Pido un capuchino e inmediatamente después estoy hablando con Luka Fulmizi, un anciano de barba blanca, que me dice, "mi casa tiene mil años. Hemos vivido en ella durante cuarenta generaciones. ¿Te gustaría verla?"

Fulmizi y yo subimos por las calles empedradas de Lastovo. El pueblo está situado en un anfiteatro natural con vistas hacia el interior, en vez de al mar. Después de que los venecianos destruyeran el pueblo



costero en el año 998, como castigo a sus modales de piratas, los habitantes construyeron un nuevo pueblo escondido de los barcos de paso e imposible de detectar desde el mundo exterior.

La casa de Fulmizi, de cuatro plantas, tiene gruesos muros y un elegante porche. Para subrayar la antigüedad de la casa, me lleva al pozo interior. Hay una hendidura de 13 centímetros de profundidad en el borde del pozo donde las cuerdas han desgastado la piedra, el resultado de diez siglos sacando agua. "Pero, ¿por qué beber agua cuando podemos tomar vino?", dice Fulmizi.

Me sirve una copa de vino tinto de una cuba de acero inoxidable. Sus uvas, me explica, proceden de los 1.500 viñedos que cuida no lejos del pueblo. "Es difícil de exportar; estamos muy aislados. Lo hacemos para autoconsumo". Fulmizi da un sorbo y añade: "disfrutamos de la vida".

Más tarde, cuando cada uno se va por su lado, busco más perspectiva y subo al pico Hum, a 417 metros de altura, el punto más alto de Lastovo. Al mirar hacia el interminable mar en todas direcciones, siento el aislamiento. Entiendo por qué los locales recelan de los forasteros llenos de energía y demasiado ansiosos que no pueden parar quietos.

Decido abrazar el pomalo.

A pesar de ello, durante los días siguientes, me las arreglo para hacer submarinismo en el lugar donde naufragó un barco romano en el extremo noreste de Lastovo y cojo un barco hasta la isla de Glavat, un pedazo de tierra de menos de 140 metros de ancho para visitar otro faro.

Pero, principalmente, paso el tiempo con Jure y Nada. Escuchamos música. Hablamos de fútbol.

MAPA: © 5W INFOGRAPHICS

Jure me lleva a pescar. Nada prepara platos exquisitos con nuestra pesca: bonito frito, langosta a la plancha, estofado de pulpo, todo regado con vino. Lentamente, emergen algunas historias de la familia. "Cuando mi abuelo era farero, este lugar pertenecía a Italia," me cuenta Jure. "Cuando mi padre estaba aquí, era Yugoslavia. Ahora es Croacia. ¡Hemos vivido en tres países diferentes, sin habernos movido a ninguna parte!"

Una tarde que hemos bebido bastante, mis anfitriones sacan un montón de libros, fotos de familia y documentos de todo tipo. Un libro menciona el apellido Kvinta en Lastovo desde el siglo XVII. *Humm.* Mi bisabuelo vino de lo que actualmente es la República Checa.

"El imperio austrohúngaro incluía tanto a croatas como a checos", dice Jure. "Quizás se mudaron dentro del imperio".

Jure me cuenta cómo Nada y él criaron felizmente a dos hijos en el faro.

"La familia", dice Nada, con la mirada empañada.

"¡Por la familia!", brinda Jure. "¡*Zivjeli!*"

"¿Tienes hijos?", pregunta Nada. Estoy en contacto con una niña de un orfanato, le explico, estoy intentando adoptarla. Intrigada, Nada me coge la mano y me la empieza a leer. Jure traduce. "Conseguirás a tu hija, Quinta", me dicen.

"¡*Zivjeli!*"

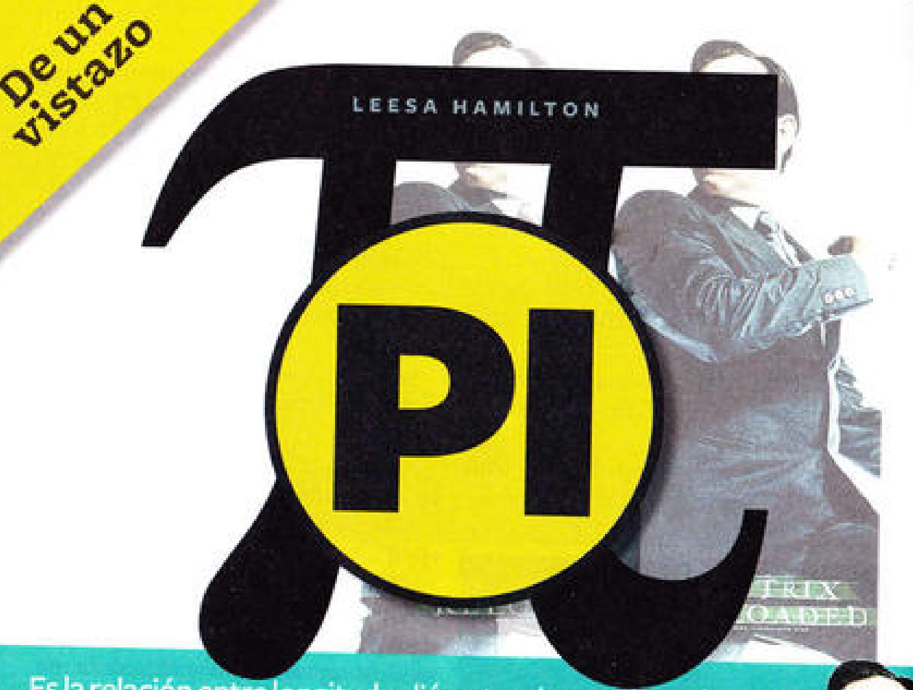
Nos reímos. No tenemos ni una sola prueba de ser parientes y, sin embargo, a través de los misterios del *pomalo*, Jure y Nada me aceptan amablemente como a alguien de la familia. En cuanto al faro, no es solo que lo pueda reclamar, sino que lo llamo mi casa.

¡*Zivjeli*!

Paul Kvinta pudo adoptar a su hija Marcela con éxito. Actualmente tiene 4 años y vive con él y con su mujer en Washington, D.C. (Estados Unidos) desde hace un año.

FAROS CON ALOJAMIENTO

> La mayoría de las posadas ubicadas en faros de la costa croata se encuentra en las Islas Dálmatas del sur, o cerca de la Península de Istria, al norte. Algunos están en islas y otros en tierra firme. Algunos están cerca de pueblos de vacaciones mientras que otros te ofrecen la experiencia de alojarte en una isla deshabitada. Todos se alquilan por semanas (se pueden reservar estancias más cortas en temporada baja). Todos, incluido el Faro de Struga de la familia de Kvinta se pueden reservar por Internet a través de la página *web* www.adriatica.net/lighthouses/lighthouses.htm.



LEESA HAMILTON

PI

Es la relación entre longitud y diámetro de una circunferencia, pero también es un número que ha fascinado a los científicos, matemáticos e incluso a ti y a mí durante milenios.

Circunferencia C, d diámetro

Pi es la constante más importante en matemáticas. Se usa para calcular el área de un círculo y el volumen de una esfera y es esencial para muchas fórmulas científicas. Es irracional —su valor no se puede expresar exactamente como fracción o decimal— y sus dígitos nunca terminan ni se repiten.



FOTOS: © GETTY IMAGES

Un número muy popular

Ningún número ha conseguido dar el paso de lo académico a la cultura *pop* como lo ha hecho Pi. Su seguimiento ha sido fuente de inspiración para libros, clubes y páginas *web* que muestran "representaciones" del símbolo en forma de nube y pistas para sus dígitos en campos de maíz. En 1998, la película *Pi* narró la historia de un matemático paranoide que se vuelve loco al buscar obsesivamente un número que descubra los patrones del universo. El número Pi ha recibido también menciones especiales en la saga de *The Matrix* y en episodios de *Star Trek* y *Los Simpson*. Kate Bush también llamó "Pi" a una de las canciones de su álbum Aerial de 2005. Canta más de 100 dígitos del número pero los *fans* de las matemáticas investigaron la canción y se dieron cuenta de que había empezado a cantarlos a partir del decimal número 50.

Fue protagonista en la película *Pi*, y de la canción de Kate Bush en el álbum *Aerial*

Pi recibió menciones especiales en la saga de películas de The Matrix

DISFRUTA DEL DÍA DE PI

14

Habitualmente, en el Día Mundial de Pi, que se celebra el 14 de marzo (para representar el 3,14) se cocinan, se lanzan y se comen tartas (en inglés el término para tarta es "pie", que se pronuncia de forma idéntica al número "pi"), después de haber calculado su área y su circunferencia. Si te lo pierdes, el 22 de julio (que representa el 22/7), es el Día de Aproximación de Pi.

3,14159265358979323846264338327950288419716939937510582097494459...

DÓNDE ENCONTRAR A PI

>> **Deportes:** En las carreras de 400 metros lisos, se utiliza Pi para situar los puestos de salida. Con ello garantizan que todos los corredores recorran la misma distancia.

>> **Tradiciones:** En el Instituto de Tecnología de Massachusetts, en Boston, se mandan las cartas de admisión de alumnos el 14 de marzo (3-14).

>> **Naturaleza:** Mientras estudiaba el curso de los ríos, el geólogo Hans-Henrik Stolum descubrió que la longitud de un río, del meandro A al B, dividida entre la línea recta que hay de A a B, casi siempre es igual a un número cercano a Pi (3,14...)

Los corredores recorren la misma distancia en los 400 metros lisos, gracias a Pi.

FRAGRANCIA PI

Antes de un examen de matemáticas, los hombres se pueden deleitar rociándose con Pi, la fragancia de Givenchy. Según la publicidad, la fragancia reproduce las cualidades de este trascendente número.

PI POÉTICO

"Piemas" son los poemas inspirados en Pi en los que el número de letras de una palabra representa un dígito de Pi. Por ejemplo: ***"Par o cero e impar colocados en cadena están. Del radio circular compañero. Alguien descubrió que no era racional este número PI"*** representa el número 3,141592653589793238462. Los "piems" se crearon para ayudar a la gente a memorizar los dígitos de Pi. El "Pilish", una variante del inglés, también sigue la regla en relatos cortos, puzles y juegos.

22/7

En cifras

>> Pi es aproximadamente equivalente a la fracción **22/7**.

>> William Shanks (1812-1882) tardó **15 años en calcular Pi con 707 decimales**. Cometió un error en el decimal 528 que fue detectado en 1945.

>> Shigeru Kondo, ingeniero de sistemas japonés y Alexander Yee, alumno americano de informática tardaron **90 días** en calcular pi con **5 billones** de decimales en un único ordenador de mesa, en 2010.

>> En el primer millón de dígitos de pi, el número **5** es el que más se repite con **100.359 apariciones**.

>> Las personas que memorizan el número Pi generalmente añaden 10 o 15 dígitos al día a su "banco de memoria". El inglés Daniel Tammet calculó que tardaría **dos semanas en memorizar los primeros 22.514 dígitos de pi**. Los recitó en la Universidad de Oxford el 14 de marzo de 2004.

Daniel Tammet tardó 14 días en memorizar 22.514 dígitos de pi

Shigeru Kondo y un colega calcularon 5 billones de decimales de pi

Cronología

1900-1650 AC Los egipcios y babilonios se aproximaron al valor de Pi con 3,1605 y 3,125 respectivamente.

287 AC Nace el matemático Arquímedes de Siracusa. Descubre la relación entre el área de un círculo y su circunferencia.

429 Nace el astrónomo y matemático chino Zu Chongzhi. Calcula Pi como 355/113, que será la aproximación más exacta durante los 1.000 años siguientes.

1579 El francés Francois Viete calcula Pi con diez decimales.

1610 Ludolph van Ceulen, alemán, calcula Pi con 35 decimales. Muere ese mismo año y hace grabar el número Pi en su lápida.

1706 El matemático galés William Jones utiliza el símbolo pi (ϖ) por primera vez, para representar la relación de la longitud de una circunferencia y su diámetro.



La estimación de Pi por parte de Zu Chongzhi en el siglo V se utilizó durante 1.000 años

1761 El matemático suizo-alemán Johann Heinrich Lambert proporciona la primera prueba rigurosa de que Pi es irracional. En 1794, el francés Adrien-Marie Legendre prueba que ϖ² también es irracional.

1897 En Estados Unidos, el médico Edward Johnston Goodwin intenta establecer con exactitud el valor de Pi y legislarlo para que los libros de texto le tengan que pagar los derechos de autor. La idea no prospera.

1937 El techo del vestíbulo 31 del Palais de la Découverte de París se decora con los dígitos de Pi. El decimal 528 es incorrecto y se corrige en 1949.

1988 Se celebra el primer Día de Pi, el 14 de marzo, en San Francisco.

2005 El estudiante chino Chao Lu recita Pi de memoria hasta el decimal 67.890, estableciendo un nuevo récord mundial.

14 de marzo de 2012 Día Mundial de Pi y aniversario del nacimiento del físico Albert Einstein en 1879.

Un padre desconsolado. Una superviviente del Holocausto. Un niño sumido en la pobreza. Tres personas cuyas vidas quedaron unidas por un pequeño acto de caridad

GARY SLEDGE

(LECTURA EXTRA)

Vidas conectadas

Kenia. Octubre de 1969. A Sven Magnusson le sorprendió profundamente el colorido y el caos de Nairobi. Hombres y mujeres corrían en todas direcciones, algunos ataviados con los vistosos colores de sus tribus y otros con pálidas vestimentas occidentales. La expectación impregnaba el aire mientras la muchedumbre procedente del campo inundaba la capital de la nueva nación independiente en busca de trabajo.

En su quinto año de independencia, Kenia aún se estaba recuperando de las desastrosas consecuencias de la insurgencia Mau Mau contra el dominio británico.

Sven, un veterano educador sueco de cuarenta años, había arrancado a su joven familia de sus raíces y la había hecho cruzar medio mundo para participar en la reconstrucción de Kenia. A este director de la escuela de magisterio de Västerås, en Suecia, le había tocado en lo más profundo que la gente y, en especial los niños, fueran arrancados de sus hogares, durante el largo conflicto. La educación, pensaba él, era la clave del futuro de Kenia.

Cuando le ofrecieron un trabajo en la Escuela de Profesores de Ciencias de Kenia, en Nairobi, Sven aprovechó la oportunidad de prestar sus servicios. Él y su mujer Karin, junto a sus hijos Annika, de 15 años, Ola, de 12, y Klas, de 10, partieron rumbo a África.

A Sven le conmovió la extrema pobreza y privación de los pueblos de los alrededores de Nairobi. "Era descorazonador", recuerda Sven, "especialmente ver a los niños. Los veías sentados contra las casas de barro, desganados y sin hacer nada". Él estaba convencido de que, con el tiempo, él y otros educadores suecos profesionales que habían llegado también a Kenia, podrían mejorar las vidas de esos niños, haciendo hincapié en una educación temprana. Se dio cuenta de que podía hacer algo positivo; que le había llegado la hora de ayudar a marcar la diferencia.

Los primeros meses de la familia en Kenia pasaron rápidamente: fueron unos meses llenos de emoción y optimismo. "Estábamos casi eufóricos", recuerda Sven "así que decidimos pasar las vacaciones de Navidad en las prístinas playas junto a Mombasa". Los niños cogieron los trajes de baño en vez de los esquís. La familia cargó el coche y se dirigió a las playas de palmeras y blanca arena del Océano Índico.

Cuando volvían de sus vacaciones en la playa, el coche chocó con un montículo de arena suelta y volcó. El pequeño Ola, de doce años, murió. ¿Cómo, se preguntaba Sven, podría seguir adelante tras la pérdida de su amado hijo?

Decidió que la mejor forma de curar sus heridas y las de su familia era quedarse en el país donde había perdido a su hijo, finalizar su contrato de dos años y dedicarse a la educación de los niños keniatas.



Unas navidades de la familia Magnusson. Ola, a la izquierda, murió en un accidente de coche en 1969, un trágico suceso que cambiaría el curso de varias vidas.

FOTO: CORTESÍA DE SVEN MAGNUSSON

Cuando la noticia de la muerte de Ola llegaron a Suecia, los colegas de Sven en Västerås respondieron con una ola de compasión y con ofertas de ayuda. Parecía que lo adecuado era crear un fondo para respaldar el trabajo de Sven y honrar la memoria de su hijo. Al poco tiempo de la tragedia de Mombassa, surgió un legado para la educación de los niños keniatas: *Ola Memorial Fund* (Fundación en Memoria de Ola).

Con la llegada de la nueva década y gracias al dinero obtenido por el Fondo Ola, se pudo abrir un centro de atención infantil a 45 kilómetros de Nairobi. Lo llamaron Ndithiati, que significa "lugar de paso", porque tiempo atrás, los pastores descansaban allí y alimentaban el ganado. Ahora se esperaba que fuera el lugar de comienzo de los niños en su camino a la escuela pública.

Durante los dos años siguientes, el flujo espontáneo de donaciones privadas se convirtió en una organización legal que ponía en contacto a los patrocinadores suecos con los alumnos keniatas. Una de las primeras donantes fue Hilde Back, profesora de la escuela de Sven. Mujer pequeña y resuelta de viva inteligencia, Hilde era una superviviente del Holocausto. "Tenía diez años cuando Hitler llegó al poder", recuerda. Cuando las amenazas a las familias judías empezaron



Hilde Back, una joven profesora de primaria en Suecia, tomó una decisión que cambiaría la vida de un niño.

a extenderse, sus padres decidieron buscar un lugar seguro para sus hijos. Los dos hermanos pequeños de Hilde fueron enviados a Suecia en 1939 mediante un programa llamado Kindertransport. Hilde, que por entonces tenía 17 años y se había formado en cuidado infantil, pudo salir en 1940.

En julio de 1942, Hilde se enteró de que sus padres habían sido acorralados junto a otros judíos y habían sido enviados a un campo de concentración. Ese mismo año, su madre le escribió para decirle que su padre había muerto. Recibió una última carta de su madre, escrita el 8 de enero de 1943. Poco después, Hilde se enteró de que su madre había sido deportada a Auschwitz. Hilde no volvió a saber de ella.

Tras la muerte de sus padres, Hilde Back decidió convertirse en profesora. "Quería dar lo mejor de mí a mis alumnos, enseñarles a ser humanos", dice.

Debido a su preocupación visceral por la educación y los derechos humanos, era lógico que Hilde diera su apoyo al fondo. Pero pasaría otro año antes de que patrocinara la educación de un joven keniata.

Las cabras despertaron al niño. Había cinco dándole empujones al corral en el rincón de la cabaña de barro donde dormían los niños. Intranquilas y hambrientas, las cabras estornudaban, orinaban y balaban para que las alimentaran. El niño rodó por la cama (hecha con un saco de yute relleno de hojas), y miró la tenue luz que se colaba por los resquicios del techo, construido a base de latas aplastadas. El también tenía hambre. El desayuno consistiría una vez más en gachas frías de maíz. Pero había escondido un plátano en un agujero de la pared. Se lo comería después, cuando volviera del mercado, donde su madre, Regina, vendía a veces verduras de su jardín.



Chris Mburu, de seis años, era el más pequeño de siete hijos. Era rápido, inquisitivo, de ojos almendrados y observadores. Estaba lleno de energía, era inquieto y no paraba, y aunque le encantaba reírse se daba cuenta de la precaria situación en la que vivía su familia.

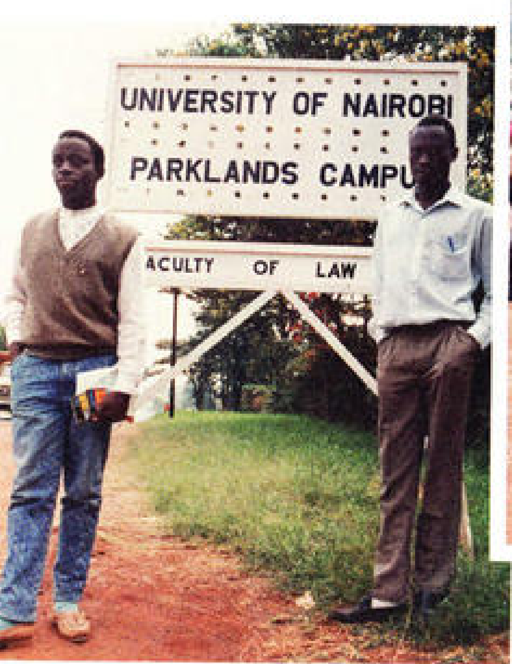
La destartalada cabaña familiar se encontraba en un terreno alquilado de 10 áreas en el pueblo de Mitahato. El terreno apenas daba para tener un jardín y cuidar unas pocas gallinas y cabras. Durante su infancia, los siete niños habían trabajado con su madre Regina en una plantación, recogiendo granos de café. Eran quince kilómetros de ida y quince de vuelta. Un duro día de trabajo reportaba a la familia dos chelines. Pero a pesar de los duros esfuerzos de sus padres, la familia cada vez era más pobre y su padre se marchó a Mombassa para intentar encontrar trabajo.

Ese día, cuando Chris y su madre llevaron las verduras al mercado libre, Regina oyó a las mujeres hablar de una escuela infantil fantástica llamada Ndithiati. Fundada por europeos, su objetivo era buscar alumnos entre los más pobres de los pobres, sin cobrar nada por ello.

Si el criterio de selección era la pobreza, la familia Mburu cumplía con los requisitos. Regina fue directamente a ver a los responsables de la escuela para que aceptaran como candidato a su hijo de seis años. Chris fue admitido. Así, durante un maravilloso año, Chris asistió a Ndithiati. "Nos daban arroz, gachas y azúcar", recuerda, sonriendo abiertamente. La escuela no solo le proporcionaba alimento para el cuerpo, sino para su mente despierta. Descubrió que le encantaba aprender. Pero cuando finalizó el año, parecía como si su formación fuera a terminar también. Su familia, simplemente, no tenía suficiente dinero para pagar las pequeñas tasas necesarias para seguir con su formación en la escuela primaria pública.

Hilde abrió una carta que venía de Kenia que le presentaba al niño cuya educación estaba financiando

Como otros miles de niños keniatas, la pobreza y la ignorancia serían su destino. El niño de siete años perdería todo lo que había llegado a amar, la oportunidad de aprender, de soñar y quizás de llegar a ser alguien, algún día. Nada en el mundo podía haber preparado a Chris para lo que le ocu-



De izq. a dcha.: Chris con su mejor amigo y compañero de clase en el campus de la facultad de Derecho de Nairobi y el día de su graduación junto a su orgullosa madre.

rrió después. A más de 7.000 kilómetros, en Västerås (Suecia), una maestra de escuela llamada Hilde Back se puso en contacto con él a través de la distancia y las diferencias que los separaban para cambiar el curso de su vida.

Hilde Back abrió un sobre con una serie de coloridos sellos en el extremo superior derecho. Procedía de Mitahato, Kenia y contenía una carta que presentaba al niño con el que se la había asociado y cuya formación estaba financiando. Su nombre era Christopher Ndungu Mburu. Le dijeron que había demostrado ser un alumno brillante y tener talento en la escuela infantil de Ndithiati. Corría el año 1973 y con la ayuda económica de Hilde (unos nueve euros al mes) lo estaba haciendo estupendamente bien en la escuela primaria. Llegaron más cartas. Y fotos. En una aparecía Chris pulcramente vestido con camisa blanca y pantalones cortos delante de una cabaña. Lucía una enorme sonrisa. Hilde contestaba a cartas. El niño respondía. Siguieron carteándose durante años.

Unas navidades, Hilde envió a Chris un par de zapatos nuevos. Para Chris (que como la mayoría de los niños del pueblo iba descalzo), los zapatos eran un milagro. Se los puso y se puso a correr encantado. Criado en la iglesia católica local, Chris pensó en esta lejana mujer como si fuera nada menos que un ángel que lo había rescatado. "Muy pocos niños llevaban zapatos en mi escuela", explica ahora, "y los que los tenían eran hijos de familias ricas. Estaba tan ilusionado que me los llevé al colegio".



En clase, llamaron la atención su buen humor y sus brillantes zapatos nuevos. Un profesor lo regañó y le lanzó una mirada de desaprobación: "eres demasiado orgulloso. Llevas zapatos cuando otros no pueden hacerlo. ¿Cómo puede pagar tu familia esos zapatos cuando tu casa tiene tantos agujeros que te puedo ver mientras duermes?"

En la sociedad tribal jerárquica, los profesores son los señores. Las palabras del profesor humillaron al niño. Quería quitarse los zapatos nuevos y esconderlos. Pero su madre lo incitó a no echarse atrás. Los zapatos eran suyos. El profesor no tenía razón.

Desafiar a un profesor requería valentía por parte de cualquier alumno, y mucho más si se trataba de un alumno pobre. Siempre se cernía la sombra de la expulsión. Sin embargo, Chris volvió al colegio con sus zapatos. También los llevaba con orgullo a la iglesia todos los domingos.

Los zapatos nuevos le habían dado un motivo para destacar entre los demás y ser fuerte. La financiación de Hilde Back le había dado la oportunidad de desarrollar su inteligencia innata y canalizar su considerable energía en pos de buenos propósitos. Todo ello supuso una preparación para los retos que vendrían después.

El coraje de seguir adelante

Chris aprobó brillantemente el examen para la escuela secundaria y en 1980, a los 14 años, fue enviado al Queen of Apostles, en Nairobi, un colegio católico sólo para chicos. Con la constante ayuda económica de Hilde pudo pagar el alojamiento y la comida.

En 1983, tras una década de ayuda económica, Hilde y Chris perdieron el contacto. En esa época, el gobierno democrático en Kenia se estaba desintegrando. Las protestas contra la caída del gobierno provenían de los kenianos con estudios, objetivos preferentes del presidente Daniel arap Moi.

Chris estaba en sexto, el último año del instituto cuando la amenaza política golpeó a su familia. Un primo lejano

Era un tiempo en el que era peligroso ser joven, con estudios y defensor de cambios políticos

mayor que él, al que admiraba profundamente, profesor de la Escuela de Profesores de Ciencias de Kenia y activista del cambio democrático, fue arrestado y encarcelado durante tres años.

La injusticia del arresto escandalizó a Chris. "Vi cómo se lo llevaban esposado", recuerda. Su primo hizo frente con valentía a las acusaciones falsas y al abuso contra su persona. "La lucha debe continuar", le dijo. A Chris, estas palabras le llegaron a lo más profundo del corazón. Por fin tenía una dirección hacia la que encauzar su energía y una causa por la que luchar y para la que formarse: los derechos humanos.

Con la llegada del nuevo siglo, habiendo visto tanta carnicería, el espíritu y la energía de Chris se habían esfumado

Chris entró en la Universidad de Nairobi y se licenció en derecho en 1990, especializándose en derechos humanos. En ese momento, los movimientos juveniles empezaron a enfrentarse a los regímenes totalitarios en todo el mundo. En Kenia, en esa época, era peligroso ser joven, tener formación y abogar por el cambio político.

Chris reunía todas esas características. Se había unido al *Nairobi Law Monthly*, una revista que publicaba artículos de abogados y activistas. Al poco tiempo, la revista alcanzó renombre mundial y eso enfureció a Moi y a su partido. La Asociación Mundial de Periódicos concedió a la revista su codiciado premio Pluma de Oro a la Libertad en 1991. El premio se entregaría al director en Atenas ante la mirada internacional.

Los gobernantes keniatas emprendieron acciones. El director de la revista fue encarcelado por sedición y le confiscaron el pasaporte. Sin director no había ceremonia, ni premio, o al menos eso es lo que pensaban los responsables del partido de Moi.

Chris quiso tomar personalmente cartas en el asunto. En secreto, tomó un avión hacia Atenas y aceptó el premio en nombre de su director. Cuando Chris voló de vuelta a Kenia, los dirigentes estaban preparados. Confiscaron su pasaporte y la policía lo seguía a todas partes. Sabía que sería solo cuestión de tiempo que acabara en una cárcel keniata junto a su primo y su colega.

Sin embargo, la aparición solitaria de Chris en Atenas le reportó inesperados beneficios: el alumno de 25 años se convirtió en el centro de la atención pública internacional. Amnistía Internacional y otras organizaciones de derechos humanos lucharon en su nombre. Le devolvieron el pasaporte.

FOTOS: CORTESÍA DE CHRIS MBURU

Después de estudiar en Harvard, trabajó para las Naciones Unidas en varios países, incluido Etiopía.

Y justo a tiempo, porque también le habían concedido una beca Fullbright para estudiar en la facultad de Derecho de Harvard. El mundo daba la bienvenida a un chico de pueblo keniata.

La dura realidad

En 1993, Chris se licenció en Derecho por la Universidad de Harvard, especializándose en derechos humanos. El chico de pueblo hambriento subvencionado por Hilde Back había llegado más lejos de lo que nunca soñó su familia. Trabajó para varias organizaciones de derechos humanos y al final lo



Hilde y Chris, hoy buenos amigos, juntos en Suecia con motivo del 85 cumpleaños de Hilde.

contrataron en las Naciones Unidas como personal de mantenimiento de la paz, formado para defender a aquellos que no podían defenderse por sí mismos.

Durante la década de los 90, Chris viajó por el Tercer Mundo organizando las acciones de las agencias humanitarias en nombre de los refugiados. Estuvo en la Bahía de Guantánamo trabajando con los refugiados haitianos para las Naciones Unidas. Allí conoció a Leslie Cummins, una compañera de derechos humanos de Canadá que acabaría convirtiéndose en su esposa en 2003 y en madre de sus tres hijos. Durante nueve largos años, mantuvieron una relación interrumpida por los continuos envíos de Chris a distintos países africanos rotos por la guerra.

A finales de los 90, en la guerra civil de Sierra Leona, Chris vio cabezas pinchadas en estacas como signos de advertencia a la población. Los cadáveres, morados e hinchados flotaban en la bahía junto al único campo de golf del país. Estas atrocidades eran generalmente obra de niños soldados, chicos de pueblo que no habían sido tan afortunados como él.

Con la llegada del nuevo siglo, y después de haber sido testigo de tanta carnicería, la energía y el temple de Chris se esfumaron. En otoño de 2001, volvió a Kenia y aceptó un trabajo de investigación sobre la región de los Grandes Lagos en África, y volvió a Mitahato, su pueblo de la infancia.

Al abrirse camino entre la multitud de niños descalzos que, cansados, seguían a sus madres para recoger granos de café, se quedó consternado al ver lo poco que había cambiado todo.

FOTO: CORTESÍA DE CHRIS MBURU

En las caras de los que le rodeaban, Chris vio las mismas marcas inconfundibles de pobreza y desesperanza que había visto por toda África. Esas eran las condiciones que permitían a los hombres malvados transformar a los niños en asesinos. Pero, ¿cómo se podía romper ese ciclo de desesperanza?

La respuesta le llegó a Chris con absoluta claridad. Haría por los niños lo que el Fondo Ola había hecho por él: los mandaría al colegio.

Con su energía habitual, Chris se sumergió en su nueva tarea. A través de la Embajada de Suecia en Nairobi, se puso en contacto con Hilde Back, su antigua benefactora y empezó de nuevo a cartearse con ella. Hilde aprobó su plan para poner en marcha una beca llamada Fondo de Educación Hilde Back, en su honor. Ayudaría a los niños brillantes de las familias pobres keniatas a asistir a la escuela.

La idea de Chris era crear una nueva generación de líderes imbuidos de un profundo respeto por la vida humana. Utilizó sus propios ahorros y las donaciones de amigos y familia como fondo inicial. Decidieron programar la ceremonia inaugural del Fondo, en Mitahato, en mayo de 2003 y Chris insistió en que Hilde asistiera.

La esperó en el aeropuerto de Nairobi. Con un sombrero de safari blanco y con un cartel en el que se leía "HILDE BACK" en negrita, temblaba de emoción. ¿Le gustaría a Hilde Kenia? ¿Le gustaría él? "Estaba esperando para reunirme, por primera vez, con la mujer que había cambiado el curso de mi vida". En esos momentos era como un niño que se va a reunir con su padre al que no ve desde hace años.

Entonces, apareció ella: una mujer pequeñita con el pelo castaño canoso y rizado, vestida con una blusa blanca, un jersey negro y un chaquetón azul. Llevaba una maleta grande en una mano y una bolsa de viaje colgando del cuello. Chris corrió para abrazarla. Le cogió el equipaje y cubrió su pequeña mano blanca con la suya fuerte y negra.

El 16 de mayo, Chris llevó a Hilde a Mitahato y le presentó a su madre. Sobrecogido por la emoción, vio abrazarse a las dos mujeres. Al final de la ceremonia inaugural, Regina ayudó a Hilde a vestirse con la vestimenta tradicional kikuyu, convirtiéndola en miembro del consejo de la tribu. A partir de ahí, el Fondo con su nombre empezó un nuevo ciclo de donaciones.

Chris, Hilde y Sven se reunieron y se cerró el círculo tras la muerte de Ola



En Central Park, en un viaje a las oficinas de Naciones Unidas en Nueva York el pasado otoño.

Un niño perdido, un niño encontrado

En 2007, con ocasión del 85 cumpleaños de Hilde, Chris viajó a Västerås, en Suecia, para celebrarlo con su benefactora y gran amiga. El apartamento de Hilde estaba en el último piso de un edificio moderno en la ladera de una colina. Llamó a la puerta y le dieron la bienvenida. El apartamento estaba limpio y ordenado. En el cuarto de estar había varios cuadros pequeños y llamativos de su padre colgados en las paredes. Eran recuerdos conmovedores que la refugiada adolescente había sacado en secreto de Alemania, metidos en su equipaje, 64 años antes.

Empezaron a llegar los invitados, viejos amigos y colegas de Hilde. Vestida con una blusa con estampado color lavanda, Hilde los saludó uno por uno con una vitalidad que no dejaba traslucir sus años.

Volvió a sonar la puerta. Era Sven Magnusson, el viejo amigo de Hilde y fundador de la escuela Ndithiati. En casa de Hilde se reunieron por primera vez el fundador, la patrocinadora y el alumno modelo. Hubo una conexión inmediata entre Chris y el distinguido hombre de pelo cano. "Todo el mundo en mi pueblo había oído hablar de él", cuenta Chris. "En el momento en que lo conocí, pensé que era como si lo conociese de toda la vida y, en cierto modo, así era".

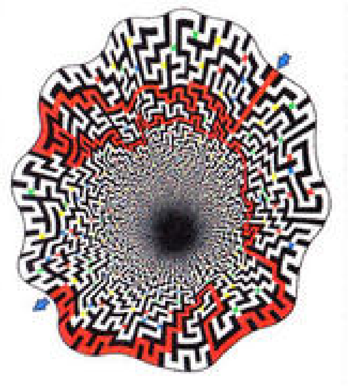
Chris se enteró de que Sven seguía manteniendo su compromiso con los niños de Kenia. En un hospital de pueblo, en Kenia, hay un retrato de un niño con la siguiente leyenda: "En memoria de Ola, un chico sueco de 12 años que perdió la vida en Kenia. Su recuerdo ha llevado la esperanza a muchos niños keniatas". Sven y su mujer Karin adoptaron también a dos niños kikuyu —un chico y una chica— que actualmente son exitosos ciudadanos suecos.

En la fiesta hubo comida, risas y homenajes a la diminuta mujer cuyas pequeñas aportaciones habían cambiado profundamente la vida de un niño keniata. Sus invitados habían llevado dinero de regalo y lo metieron en un viejo monedero que Hilde había colgado del pomo de la puerta. Por supuesto, el dinero no era para ella, sino para una generación de niños y niñas keniatas.

En 2011 se otorgaron 165 becas Hilde Back para una escuela secundaria en Kenia. Este año se unirán casi doscientos niños y niñas más. Chris Mburu sigue trabajando por los derechos humanos. Actualmente, presta servicio como Asesor Senior de Derechos Humanos para las Naciones Unidas en Ruanda. Puedes encontrar más información sobre el Fondo de Educación Hilde Back en: http://www.hildebackeducationfund.com/ La historia de Sven Magnusson, Hilde Back y Chris Mburu ha sido llevada al cine en forma de documental, "A Small Act", y ha sido nominada para un Emmy y para el Gran Premio del Jurado en el Festival de Cine de Sundance, en 2011.

FOTO © MILLER MOBLEY / REDUX

Soluciones Rompecabezas



La atracción del agujero negro Ver imagen de la derecha. **Construcción de bloques** Faltan 33 cubos pequeños. **Pelea de barriles** Inclina el barril hasta que la cerveza llegue hasta la parte superior y el líquido esté quieto. Si no puedes ver ninguna parte del fondo del barril, el barril tiene más de la mitad. Sin embargo, si puedes ver parte del fondo del barril, tiene menos de la mitad. **Conversión de la temperatura** Para cambiar de Fahrenheit a Celsius: restar 32 grados y luego dividir entre 1,8: 77-32 = 45 ÷ 1,8 = 25. Por lo tanto: 77 grados F = 25 grados C. Para cambiar de Celsius a Fahrenheit: multiplicar por 1,8 y después añadir 32 grados. 15 x 1,8 = 27 + 32 = 59. Por tanto: 15 grados C = 59 grados F. Curiosamente -40 grados es la única temperatura que es igual en Fahrenheit y en Celsius. **Relojes de arena** Pon los dos relojes a funcionar al mismo tiempo. Gira el reloj de 4 minutos en cuanto termine de caer la arena (es decir, transcurridos los 4 minutos). Gira el reloj de 7 minutos en cuanto termine de caer la arena (es decir, 3 minutos después). En ese momento al reloj de 4 minutos le queda 1 minuto para acabar. Gíralo cuando acabe dicho minuto (un minuto extra). Después gira el reloj de los siete minutos, que en ese momento solo ha corrido 1 minuto (1 minuto extra). Eso hace el total de 9 minutos (4+3+1+1).

Rompecabezas

Rétate a ti mismo resolviendo estos pasatiempos y acertijos y después comprueba las respuestas en la página 119.

La atracción del agujero negro

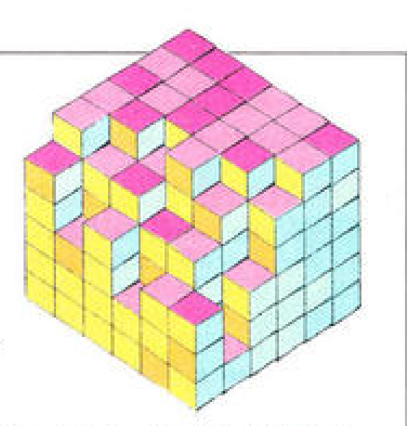
NIVEL 2

← Encuentra el único camino que conecta las dos flechas. No puedes tomar dos cruces del mismo color sucesivamente.

Construcción de bloques

NIVEL 1

¿Cuántos cubos pequeños faltan en el cubo grande? Tienes que tener en cuenta que los cubos escondidos están presentes.



Pelea de barriles

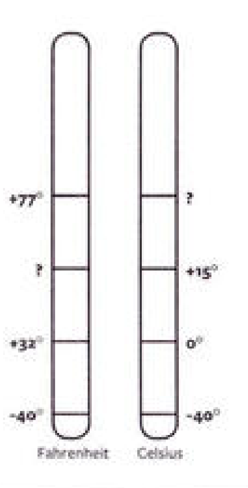
NIVEL 2

Los dos trabajadores de la fábrica de cerveza están discutiendo sobre si un barril de cerveza tiene más o menos de la mitad. Como no cuentan con instrumentos de medición, ¿cómo podrían resolver la discusión?

Conversión de temperatura

NIVEL 2

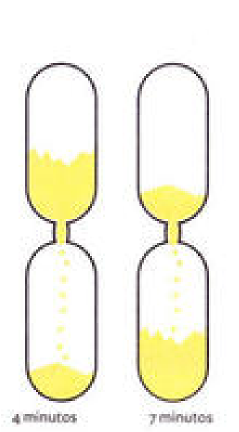
¿Qué temperatura en ºC es igual a 77ºF y qué temperatura en Fahrenheit es equivalente a 15ºC?



Relojes de arena

NIVEL 2

Tienes dos cronómetros, uno de 4 minutos y otro de 7. ¿Cómo es posible medir 9 minutos con estos dos relojes?



English!

¡Bienvenidos a English!, una recopilación de expresiones y frases curiosas de esta lengua en constante evolución.

Around the World

Sue, the Australian teacher, is really enjoying her new job in Mumbai. Tutoring Vijay, the son of a very famous Bollywood actress, has been one of the most relaxing jobs she's ever had.

Sue has been showing Vijay the "real" world. Being a celebrity's son has not done a lot for his outlook on life. So, when she took him to a local rugby match, no one knew what was to happen next. But Vijay fell in love with the sport! It has been rugby morning, noon and night, playing nonstop. As soon as he started playing, he was spotted by a trainer from a team in Ireland, who was very impressed with Vijay's skills. And at such a young age! In no time Vijay was invited to play in Ireland, and his mum has asked Sue to go with him as his personal English tutor.

So now what? Sue has no idea what to do, for she was enjoying India so much.

Sue, la profesora australiana, disfruta realmente con su nuevo trabajo en Bombay. Dar clases particulares a Vijay, hijo de una actriz muy famosa de Bollywood, ha sido uno de los trabajos más relajantes que ha tenido jamás.

Le ha estado enseñando a Vijay el mundo "real". Ser hijo de una celebridad no le ha dado una clara visión de la vida. Así que cuando lo llevó a un partido local de rugby, nadie sabía lo que iba a pasar. ¡Pero a Vijay le encantó ese deporte! Ha jugado rugby sin parar mañana, tarde y noche. En cuanto empezó a jugar, se fijó en él un entrenador de un equipo de Irlanda, que quedó muy impresionado por sus habilidades. ¡Y a tan corta edad! Pronto lo invitaron a jugar en Irlanda, y su madre le ha pedido a Sue que lo acompañe como su profesora particular de inglés.

¿Y ahora qué? Sue no sabe qué hacer, ya que está disfrutando mucho en la India.

Chat Room

Usha Shukla (la madre de Vijay) y Sue hablan sobre el viaje del niño a Irlanda.

Usha: So, Sue, what have you decided? Please tell me you're accompanying Vijay. I'll only trust him to go with you.

Sue: I'd love to go with him, for he's got a heart of gold. And we get along so well.

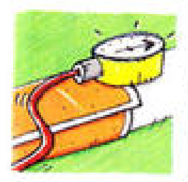
Usha: Then what's holding you?

Sue: It's just that I love living here in India. You've got such a rich historical **background**, and the lovely **countryside** in the **summertime**!

Usha: But you can have all that when you come back on vacation! Besides, you'll get paid twice what you make here.

Sue: Well, I can live with that.

Know How: Compound Words



Two or more words put together to make one word. That's a compound word, which can be either a combined (or closed) form: redhead, football; a hyphenated form: passer-by, mother-in-law; or a separated (or open) form: real estate, blood pressure.

Dos o más palabras que, juntas, forman otra. Eso es una palabra compuesta, que puede ser una forma combinada (o cerrada): *redhead* ("pelirrojo"), *football* ("fútbol"); una forma con guión: *passer-by* ("transeúnte"), *mother-in-law* ("suegra"), o una forma separada (o abierta): *real estate* ("bienes inmuebles"), *blood pressure* ("presión arterial").



Quick Quiz

Choose the word that completes each sentence.

Elige la palabra que completa cada oración.

1. Turn on the lights! I can't see the door____.
2. Would you like to go to the movies this after____?
3. Did you see the star____ in the water?
4. The kitchen table____ is very dirty!
5. I work at a part-____ job on the weekends.
6. You could pitch-____ sometimes and help.
7. That cup____ tasted like heaven!
8. Could I please borrow your lip____?

A. fish
B. time
C. in
D. cake
E. knob
F. stick
G. cloth
H. noon

RESPUESTAS: 1-E, 2-H, 3-A, 4-G, 5-B, 6-C, 7-D, 8-F.

Let's practice

1. I love swimming with the **star** (**fish** or **flower**).
2. Could I catch a ride with you tomorrow **after** (**math** or **noon**)?
3. Don't forget to bring the **cup** (**plants** or **cakes**) to the party tomorrow.
4. I just applied for a new **part** (**-time** or **-song**) job.
5. Could I borrow your white **table** (**cloth** or **fork**) tonight?
6. What color is your **lip** (**sync** or **stick**)?

RESPUESTAS: 1. starfish. 2. afternoon. 3. cupcakes. 4. part-time. 5. tablecloth. 6. lipstick

Helpful dictionary

background	trasfondo, historia
countryside	campo, campiña
summertime	verano
outlook	perspectiva
nonstop	incesante
passer-by	transeúnte
mother-in-law	suegra

ILUSTRACIONES: MARCELO BADARI

Sudoku

		2					6	5
	1		3	6	8			
					7			
9				2	3		8	
	2	6		8		3	4	
	8		6	7				1
			8					
			7	4	2		1	
1	4					9		

Dificultad ★★★☆☆☆

Para ganar, tienes que rellenar cada celda con un número del 1-9 de manera que:

- Cada fila horizontal y columna vertical incluya los 9 números (1-9) sin repetir ninguno de ellos;
- Cada una de las secciones marcadas contenga los nueve números, ninguno repetido;
- Si quieres aumentar el desafío, intenta hacerlo con un cronómetro.

4	2	8	5	7	6	9	1	3
7	1	3	8	5	2	4	9	6
6	5	4	9	3	8	1	2	7
9	6	7	1	2	5	3	8	4
1	3	9	2	6	7	8	4	5
2	7	1	4	8	3	5	6	9
5	9	6	3	4	1	2	7	8
8	4	5	6	1	9	7	3	2
3	8	2	7	9	4	6	5	1

Puntuación

Si lo resuelves en:
15 minutos, eres un verdadero experto
30 minutos, no está nada mal
60 minutos o más, puede que los números no sean lo tuyo



VICTOR GARCÍA DE LA CONCHA
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA

Nos damos cuenta del valor de las palabras cuando tenemos que expresar lo inexpresable. ¿Conoce el significado preciso de los siguientes términos? En la página siguiente encontrará la respuesta correcta.

1. aciago. A) Que tiene un sabor fuerte como el del vinagre o el del zumo de limón. B) Dicho especialmente de un período de tiempo, que es infeliz o desgraciado. C) Que padece indisposiciones frecuentes.

2. cáustico. A) Mordaz, que critica con malicia. B Que produce confusión o desorden muy grandes. C) Que sucede sin haberlo preparado o sin que se pueda prever.

3. desinhibido. A) Que tiende a mostrar falta de interés o afición por alguien o algo. B) Que carece de cualquier aptitud para determinados oficios. C) Espontáneo, libre de represión o contención.

4. eximente. A) Que libra a alguien de algo, especialmente de una carga u obligación; de culpa o de responsabilidad. B) Que ha sido expulsado de algún territorio. C) Que carece de autoridad.

5. fehaciente. A) Que piensa o actúa de manera prudente y reflexiva. B) Dicho de cosa, que da fe o prueba de que algo es cierto. C) Que convierte a algo o a alguien en lo que se ha indicado previamente.

6. inmune. A) Que tiene capacidad para intervenir positivamente. B) Que puede ser dañado o herido sin tener capacidad de defenderse. C) Libre de algo negativo, o invulnerable ante ello.

7. lúcido. A) Que razona de forma clara. B) Que tiene la propiedad de emitir luz propia como algunos cuerpos solares. C) Que ilumina con luz artificial, con muy débil contaminación.

8. mendaz. A)Que pide limosna sin necesidad, por un impulso incontrolado. B) Que pide algo suplicando y humillándose, con ausencia total de dignidad. C) Mentiroso o embustero.

9. obtuso. A) Que mantiene con empeño una opinión a pesar de los argumentos en contra. B) Poco inteligente o lento en comprender. C) Que padece una obsesión que no puede controlar.

10. prolijo. A) Que tiende a tomar precauciones o a estar preparado ante cualquier necesidad. B) Poco abundante, que tiene poco de algo. C) Largo o minucioso, generalmente en exceso.

11. rigorista. A) Extremadamente severo, principalmente en asuntos morales o de disciplina. B) Que carece de rigor en sus planteamientos intelectuales. C) Que no se puede doblar o torcer.

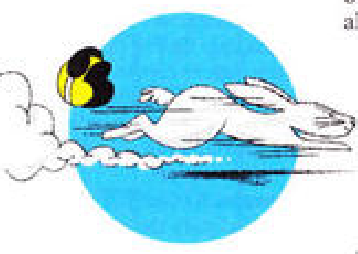
Pregunta especial

sefardí. A) Partidario del integrismo islámico. B) Que desciende de los judíos españoles expulsados en el siglo XV, o que sigue sus prácticas religiosas. C) Judío exiliado de Polonia en la segunda guerra mundial

RESPUESTAS

1. aciago. B) Dicho especialmente de un período de tiempo, que es infeliz o desgraciado: "La posguerra mundial fue uno de los períodos más aciagos de la historia".

2. cáustico. A) Mordaz, que critica con malicia: "Si no hubiera sido por sus cáusticos comentarios, las buenas relaciones que manteníamos en el grupo no se hubieran deteriorado".



3. desinhibido. C) Espontáneo, libre de represión o contención: "Algunas veces se confunde la conducta desinhibida con un atentado a la buena educación de los demás"..

4. eximente. A) Que libra a alguien de algo, especialmente de una carga u obligación; de culpa o de responsabilidad: "No aceptaron como eximente su dependencia de la droga".

5. fehaciente. B) Dicho de cosa, que da fe o prueba de que algo es cierto: "Nadie creía en él hasta que demostró con datos fehacientes que no había tenido nada que ver en aquel turbio asunto".

6. inmune. C) Libre de algo negativo, o invulnerable ante ello: "Cuando nos encontramos pletóricos de salud, todos nos creemos inmunes a las enfermedades".

7. lúcido. A) Que razona de forma clara: "Fue su mente lúcida la que consiguió aclarar muchos de los aspectos de un caso que, hasta entonces, nadie había logrado descifrar".

8. mendaz. C) Mentiroso o embustero: "Todos adolecemos de defectos y por ello puedo tolerar en mis semejantes muchas deficiencias, menos una: que sean mendaces".

9. obtuso. B) Poco inteligente o lento en comprender: "Hay que ser obtuso para no entender algo tan claro".

10. prolijo. C) Largo o minucioso, generalmente en exceso: "Si no fuera tan prolijo en el preámbulo de sus exposiciones, hasta diría que es un orador brillante".

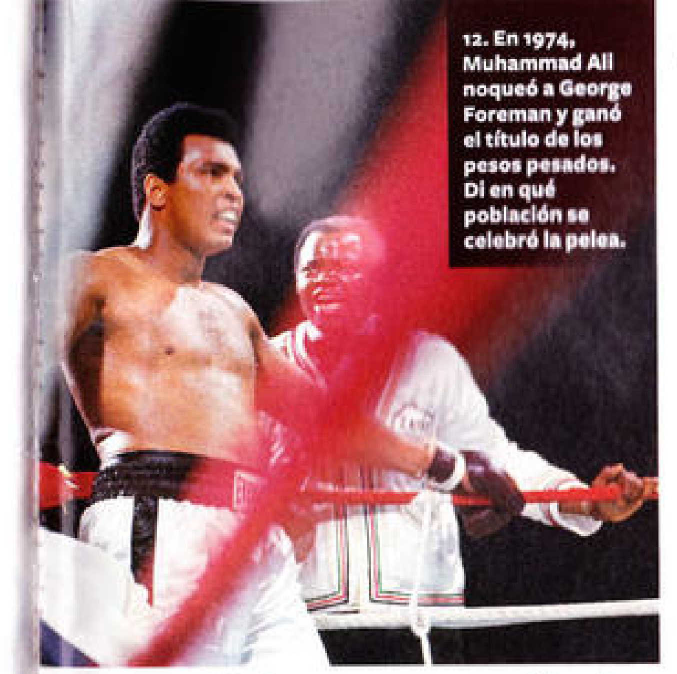
11. rigorista. A) Extremadamente severo, principalmente en asuntos morales o de disciplina: "Ser tan rigorista en la educación de sus hijos le acarreó más tarde disgustos y pesar".

Pregunta especial

sefardí. B) Que desciende de los judíos españoles expulsados en el siglo XV, o que sigue sus prácticas religiosas: "El habla de los sefardíes es un testimonio vivo del romance español del siglo XV"..

VALORACIÓN 6-7 CORRECTO 8-9 BIEN 10-11 EXCELENTE

Trivial



12. En 1974, Muhammad Ali noqueó a George Foreman y ganó el título de los pesos pesados. Di en qué población se celebró la pelea.

¡Qué tiempos aquellos!

Contesta a estas preguntas y descubre el genio que hay en ti

Años 20

1. ¿En qué año se produjo el *crack* de Wall Street?

2. ¿Quién se convirtió en líder del estado italiano en 1922?

Años 30

3. ¿Qué guerra civil finalizó en 1939?

Años 40

4. ¿En qué año se creó el Estado de Israel?

5. ¿Qué antiguo líder de la revolución rusa fue asesinado en México?

6. ¿Quién sucedió a Winston Churchill como primer ministro británico en 1945?

Años 50

7. ¿En qué año se sublevó Hungría contra el dominio soviético?

8. ¿Dónde se probó la primera bomba de hidrógeno?

Años 60

9. ¿En qué año se erigió el Muro de Berlín?

10. ¿Quién fue el primer hombre en pisar la luna?

Años 70

11. Nombra al dictador militar que expulsó a 50.000 asiáticos de Uganda en 1972.

12. Ver foto.

Años 80

13. Qué película dirigida por Bernardo Bertolucci ganó nueve Oscar en 1987?

14. ¿En qué estado de Estados Unidos está el Monte Santa Helena que entró en erupción en 1980?

15. ¿A qué campeón de los 100 m lisos le quitaron la medalla de Oro en los Juegos Olímpicos de 1988 cuando dio positivo en un control *antidoping*?

Años 90

16. En 1995, el presidente Clinton se convirtió en el primer presidente de Estados Unidos en visitar este lugar.

17. La Operación Tormenta del Desierto se puso en marcha para echar a las fuerzas iraquíes, ¿de qué país?

Respuestas **1.** 1929 **2.** Benito Mussolini **3.** Guerra civil española **4.** 1948 **5.** León Trotsky **6.** Clement Attlee **7.** 1956 **8.** Islas Marshall **9.** 1961 **10.** Neil Armstrong **11.** General Idi Amin **12.** Kinshasa, Zaire **13.** *El último emperador* **14.** Washington **15.** Ben Johnson **16.** Irlanda del Norte **17.** Kuwait

La última risa

"Felicidades, mamá, y sigue disfrutando de tu día..."

ILUSTRACIÓN: MANUEL TORRES



"DE PASEO", FOTO DE NACHO COMÚN